IBAI VEGAN

Prólogo de Clara Lago

Un manifiesto en favor
de los animales

LA ERA DEL VEGANISMO

zenith

Índice

Portada
Sinopsis
Portadilla
Prólogo de Clara Lago
Introducción
1. Veganismo
2. Mitos de la alimentación vegetal
3. Testeo en animales y vivisección
4. Los animales para entretenimiento y en la industria de la moda
5. Medioambiente y activismo
6. Preguntas frecuentes
Lecturas recomendadas
Agradecimientos
Acerca del autor
Notas
Créditos

Visita Planetadelibros.com y
descubre una
nueva forma de disfrutar de la
lectura

¡Regístrate y accede a contenidos

exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

SINOPSIS

Este libro contiene información detallada y un sinfín de argumentos para responder a todas esas preguntas sobre veganismo que seguramente te haga todo tu entorno si le dices que has decidido sumarte a este movimiento a favor de los animales.

Además, hace un repaso por la historia de los derechos de los animales porque, al contrario de lo que se dice, esta lucha no es una moda y lleva ya siglos en marcha. Es una lucha que apela a la responsabilidad, ya que en cada segundo que pasa matan de forma horrible a 3.000 animales en todo el mundo solo en la industria alimentaria, sin contar otras como la de la moda o la del entretenimiento. Si queremos ayudarles lo mínimo que podemos hacer es intentar hacer llegar al máximo de gente posible un discurso coherente que nos permita, por fin, comenzar a cambiar las cosas.

IBAI VEGAN

LA ERA DEL VEGANISMO

Un manifiesto en favor de los animales

zenith

El momento del movimiento por los derechos de los animales ha llegado.
Debemos luchar por ellos y debemos hacerlo ahora.
Lo que no te contaron, lo que te ocultaron, los prejuicios y las mentiras han llegado a su fin.
Siéntate y acompáñame

PRÓLOGO

Me gustaría comenzar exponiendo mi admiración hacia Ibai por su activismo en defensa de los derechos de los animales, y mi enorme gratitud por destinar los beneficios de este libro a la Fundación Ochotumbao para que sigamos ayudando a los que más lo necesitan.

Cuando Ibai me propuso escribir este prólogo, he de reconocer que tuve sentimientos encontrados. Era la primera vez que alguien me pedía algo así, y sentí una mezcla entre orgullo y vértigo. En ese cruce de emociones, se abrió una grieta y, en cuestión de segundos, conecté con el miedo: miedo al qué dirán, a no saber qué escribir, a no hacerlo bien, al juicio de los que saben del tema y de los que no... miedo. Entonces, al tomar conciencia de lo que me estaba pasando, supe que eso era exactamente de lo que quería hablar. Y acepté.

Durante las próximas páginas, el autor nos va a llevar de la mano por un camino que despejará muchas de aquellas dudas que cualquier persona interesada en el veganismo pueda tener: la industria alimentaria, la textil, la vivisección, los espectáculos con animales, la nutrición, etc.

Así pues, desde una perspectiva absolutamente personal, me gustaría enfocarme en un aspecto algo más abstracto y sutil, pero extremadamente poderoso: la energía. Cuando hablo de energía me refiero al alimento que nutre nuestros pensamientos y acciones. Al igual que la electricidad procede de fuentes renovables o no renovables, creo que nosotros, los seres humanos, nos regimos por dos

tipos de energía: el amor o el miedo. Ambas contienen numerosas emociones y sentimientos asociados. Podríamos decir que tanto una como la otra son «superemociones». Así, la violencia y el desprecio, entre otras, pertenecerían al terreno del miedo, mientras que la empatía y el respeto corresponderían al del amor.

El éxito, lo material y la imagen son los «valores» que nos inculca la sociedad como una cruel distorsión del amor propio. Una cortina de humo cuyo objetivo es infantilizar a la población a través del capricho, del deseo insaciable. Y mejor no hacer ni hacernos preguntas, pues la fealdad que hay detrás de todo ello podría romper el «hechizo». Un hechizo basado en un individualismo vacío de contenido emocional real, en vivir bajo el lema de «ojos que no ven, corazón que no siente». Y así, la falta de conciencia y de conexión con nosotras mismas y con cualquier otro ser sintiente nos hará «libres». La era de las redes sociales ha agravado este hecho convirtiéndonos en la generación del «yo, yo, yo, mí, mí, mí», contándonos, además, que así alcanzaremos la felicidad. Sin embargo, lejos de ese objetivo, el estrés, la depresión, la soledad y la insatisfacción parecen estar cada vez más presentes.

Y probablemente ahora que lleváis un ratito leyendo os preguntaréis: «¿Y esta mujer por qué me está hablando de esto y no de veganismo, que es de lo que va el libro?». Porque creo que debemos plantearnos el origen de nuestro motor. ¿Por qué quieres moverte tú, lectora, que estás leyendo estas palabras? ¿Quieres que tu motor sea el miedo? Miedo a no sacar buenas notas, a no encajar, a ser diferente, a no conseguir un trabajo que te permita vivir sino sobrevivir, a no ser aceptada, a que te dejen de querer... a que si no eres lo que te contaron que debías ser, te abandonen. Miedo a no llegar a ese éxito que prometía el ansiado destino de la felicidad. Pero es que el miedo construye aquello a lo que precisamente temes. El miedo alimenta nuestra sombra.

La mejor versión de nosotras, la más luminosa y cercana a nuestra esencia, es la que se conecta con la energía del amor. Cuando amamos, y hablo en el sentido más amplio de la palabra, vibramos más alto. Cuando nos conectamos con la energía del amor, ya sea hacia una persona, un animal o un paisaje, estamos amándonos también a nosotras y creando un punto de luz en el mundo.

Amar tiene que ver con la toma de conciencia y con la conexión. Un viaje iniciático desde la propia sombra hacia la propia luz, aprendiendo a perdonarnos y a querernos con el objetivo de seguir evolucionando en nuestra relación con nosotras mismas y con el mundo.

Amar no es estar contenta todo el tiempo, ni ser complaciente ni no enfadarse nunca. Vivir amando tiene que ver con la capacidad de conectar con la gratitud, con la belleza y con el fluir de la vida; con abrir el corazón para entregar lo que cada una tenga que ofrecer y para recibir lo que otros nos regalen. Con ser lo suficientemente humildes como para no ponernos por encima de nada ni de nadie.

El amor está en todo y en todos si sabes apreciarlo: en una puesta de sol, en una charla con un desconocido, en un ataque de risa (incluso en un ataque de llanto), en los bosques y océanos que limpian el aire, en cada una de las especies animales con las que compartimos hogar, en un abrazo y en la magia de las llamas que bailan en la hoguera.

Creo que ahí radica el sentido de esta experiencia llamada vida: en aprender a amar.

Amar a los que te rodean.
Amar lo que haces.
Amar lo que eres.

Pues bien, queridas lectoras, os traigo una noticia: el veganismo ES amor.

Clara Lago

INTRODUCCIÓN

Hola, muy buenas, encantado. Soy Ibai, la persona que hay detrás de **@ibaivegan**. Quizás conozcas mi perfil en redes pero no sepas quién soy realmente, así que paso a presentarme: mi nombre es Ibai y soy activista por los derechos de los animales y vegano desde hace siete años, desde que tenía veinte. Además, soy abogado, pero lo que de verdad me apasiona es trabajar para defender a los animales. No voy a entrar en mi vida porque no va de eso este libro. Si me queréis conocer un poco, podéis ver mi Instagram o escuchar mi pódcast, «Animales humanos», en mi canal de YouTube y en Spotify, donde practico otra de mis pasiones: entrevistar y conocer personas muy diferentes y diversas, veganas y no veganas.

Según lo que me dicen, soy directo, claro y conciso, y eso, a veces, se confunde con ser un poco borde o un poco agresivo, sobre todo cuando hablo de los derechos de los animales. Yo siempre digo lo mismo: estoy hablando de un tema serio, de un tema que tiene que ver con la sangre, el dolor y la muerte, por lo que no puedo tomármelo a risa. Así pues quedas advertido, porque en este libro diré las cosas como las pienso, sin reparos, ya que creo que es necesario que tomemos conciencia de lo que significa la realidad de los animales en este mundo.

Abrí los ojos tras un discurso duro que me hizo convertirme al veganismo. Creo que este discurso es valioso, por eso es lo que yo practico y comparto contigo en este libro. He perdido la cuenta de las personas que me han escrito diciendo que este discurso les ha servido y ayudado

para dar el paso al veganismo, las cuento por miles y me gustaría lograr que, tras la lectura de estas páginas, tú también te sumases. Eso sí, no me gustaría que se me malinterpretase: no quiero que tomes este libro como el abc del veganismo, yo solo soy un activista vegano que se ha sentado a escribir algo sobre lo que llevo muchos años trabajando y reflexionando y he pensado que puede ser valioso compartirlo contigo. Tampoco pretendo con este manual afirmar que este es el mejor discurso o forma de comunicar, por supuesto. De hecho, creo que es necesario que haya diferentes formas de comunicar y concienciar sobre el veganismo y yo solo soy un activista más que tiene la suya propia. Habrá personas a las que mi discurso no les llegue y el de otra compañera sí, porque vosotros, los receptores en este caso, también sois diferentes y vuestros contextos son distintos. Una vez aclarado que yo no tengo la verdad absoluta y que mi discurso no es el único válido, lo que no podemos obviar es que veganismo solo hay uno y tiene tan solo un objetivo, y eso es justo lo que voy a intentar explicar y aclarar en los siguientes capítulos.

En este libro intentaré explicar qué es el veganismo desde cero, así que, si no sabes nada sobre el tema, tendrás un primer contacto muy amplio para que puedas entender de qué se trata este movimiento que cada vez tiene más adeptos en el mundo. En España, según un estudio publicado por PNAS y realizado por la consultora Lantern, el 7,8 % de la población española mayor de 18 años se declara vegana.[1] Mi idea es también que, si tienes prejuicios sobre el veganismo, te los quites y empieces a comprenderlo con una mirada nueva. Así que este libro va dirigido a aquellos que aún no saben qué es el veganismo y, por ese desconocimiento, todavía no son veganos. A todos vosotros y vosotras me apetece hablaros de la historia del veganismo, de qué es realmente, de su aplicación en nuestra vida y del activismo que lleva asociado. Son muchos puntos que tratar, y por eso intentaré explicarlos uno a uno en los siguientes capítulos.

Sin embargo, este libro no es solo para quienes aún no hayan abrazado el veganismo, sino que también va dirigido a aquellas personas que ya son veganas y quieren acceder a información detallada sobre el tema. Me gustaría dejar aquí algunas herramientas para que esas personas puedan contestar con datos y conocimiento de causa a quienes las «atacan» cada día con argumentos falaces contra el veganismo. La gente pone muchas excusas para no ser vegana: muchos lo hacen por ignorancia o por falta de información, otros por simple burla, y otros, incluso, por pereza a la hora de cambiar su dieta e ideología, pero la realidad es que, si queremos concienciar a esas personas, debemos saber cómo argumentar nuestros ideales y tejer un discurso convincente que llame a la reflexión. Intentaré explicar aquí cómo conseguirlo.

Este manual es para mí un manifiesto que apela a la responsabilidad. En este segundo que acaba de pasar se han matado de forma horrible 3.000 animales en el mundo[2] para fines alimentarios. La cifra pone los pelos de punta y solo nosotros podemos reducirla. Así que, si queremos ayudarles, lo mínimo que podemos hacer es intentar que nuestro discurso coherente cruce fronteras y llegue a mucha gente. Debemos apoyarnos en la razón y la ciencia para que el mundo y las personas que en él habitan nos escuchen y así podamos cambiar las cosas. Tenemos todos los argumentos de nuestro lado, solo hace falta saber explicarlos bien.

Antes de continuar y comenzar a perfilar los elementos necesarios para construir este discurso coherente, me gustaría aclarar algunas cuestiones más sobre lo que sí encontrarás en este libro y lo que no.

En este libro encontrarás la opinión de Ibai (o sea, la mía) que no es ni la mejor ni la peor. No quiero que te quedes con lo que digo sin cuestionarte nada, sigue informándote y aprendiendo. Yo haré lo mismo, ya que seguro que en un par de años hay cosas aquí escritas que no

repetiría o que pensaré de otra manera en el futuro. Cuando leas estas líneas interprétalas siempre con un tono serio pero amigable, no te enfades ni te lo tomes como una cuestión personal. Habrá momentos en los que me ponga más serio y otros en los que haré algo de humor para relajar el ambiente. Pero, recuerda, siempre te hablo desde el respeto y las ganas de que reflexionemos y aprendamos juntos.

Los beneficios económicos que me correspondan por cada venta del libro, los donaré al Santuario Vegan, que te invito a echar un vistazo en sus redes para ver el trabajo que hacen, y a la fundación Ochotumbao, de mi compañera Clara Lago, que ha hecho el prólogo de este libro y hace una buena labor junto a Dani Rovira con diferentes causas dentro de la fundación. Así que sepas que has ayudado directamente a los animales un poquito con esta compra del libro. Te lo agradezco.

Y una sola cosa más, antes de continuar te pido que dejes apartado todo lo que piensas sobre el veganismo y empieces de cero. Solo lee, reflexiona y déjate llevar.

CAPÍTULO 1

VEGANISMO

> «No solía mencionar que soy vegana, pero eso ha evolucionado. Creo que es el momento adecuado para hablar de ello porque es parte de una perspectiva revolucionaria.»
>
> ANGELA DAVIS,
> activista afroamericana antirracista y feminista

Antes de comenzar a escribir este libro estuve pensando mucho sobre cuál sería la mejor manera de empezar a explicaros lo que es el veganismo, de dónde viene y lo que ha sido el movimiento por los derechos de los animales en la historia. Tras darle muchas vueltas, he decido que lo mejor es comenzar por explicar la etimología de la palabra «veganismo».

Para comprender el origen de esta palabra debemos remontarnos unos años atrás, hasta 1944, cuando Donald Watson y Elsie Shriegley fundaron la Vegan Society[3] creando así la palabra «*vegan*». Donald nació en 1910 en un pueblo minero de Yorkshire del Sur (Inglaterra), en una familia en la que todos comían animales. En 1924, con solo catorce años, se hizo vegetariano y, años después, se casó con Elsie Shriegley. Elsie, nacida en Londres en 1899, se hizo vegetariana en 1934 y, más adelante, se convirtió en la secretaria honoraria de la Vegan Society. Ambos eran personas con una gran conciencia sobre el cuidado y el respeto a los animales, además, teniendo en cuenta los años de los que estamos hablando, podemos afirmar que dieron un paso enorme más allá de dejar de consumir animales y empezar a cuestionarse por qué también está mal usar animales para obtener lácteos, miel o huevos, lo que, en concentro, llevó a Elsie a dejar los lácteos ya en 1940. La idea de este grupo de personas que conformaban esta

sociedad vegana era la de diferenciarse de los vegetarianos (que sí consumen derivados de origen animal, como huevos, lácteos o miel). Es por este motivo por el que decidieron dar un paso más allá y quedarse parte de la palabra «*vegetarian*» («*vegetariano*») para conformar así la palabra «*vegan*». Esta sociedad y su activismo hacen del veganismo una corriente, logrando así que la palabra en sí misma se convierta en un sinónimo de movimiento ético, político y social por los derechos de los animales que rechaza la explotación de estos, en cualquiera de sus formas, por parte de los humanos.

Si bien Donald y Elsie nunca definieron formalmente la palabra «veganismo» (*vegan*), nosotros, para comprenderla en este punto, podemos quedamos con lo que Donald dice en una de sus conferencias, concretamente el 11.º Congreso de la Unión Vegetariana Internacional del año 1947: «Los veganos defienden la idea de que, si queremos ser verdaderos libertadores de los animales, entonces debemos renunciar absolutamente a nuestra tradicional y egoísta actitud de creer que tenemos derecho a utilizarlos para nuestras necesidades. Debemos satisfacer nuestras necesidades mediante formas que no impliquen usar a otros animales».

Unos años después, en 1949, Leslie Cross, vicepresidenta de la Vegan Society en el momento, fue dándole forma a la definición de este término y propuso la siguiente fórmula: «El veganismo debe ser tratado como principio emancipatorio de los animales bajo la explotación de los humanos», subrayando esta emancipación como una acción de libertad.

¿Quiere decir esto que antes de 1944 no había gente que tuviera este posicionamiento con los animales? ¡Para nada! Indagando un poco en la historia podemos encontrar a filósofos, como Pitágoras en el siglo VI a.C., que ya habían hecho esta reflexión con respecto a los animales independientemente de su especie.

Incluso antes de Pitágoras, en el siglo VIII a.C., el primer líder jainista de India, Parsuá, fundó el vegetarianismo Jaina, la forma más estricta y más comprensiva de vegetarianismo hasta el momento. Este movimiento se basaba en la postura de no matar a los animales ni siquiera para consumo alimentario porque suponía violencia y, según las fuentes jainas y budistas, el principio de no violencia hacia los animales es una regla establecida en ambas religiones ya desde el siglo VI a.C.

Volviendo a Pitágoras —a quien consideraremos el primer vegetariano reconocido en la historia de Occidente, de ahí que la primera asociación vegetariana apareció en el 1847 con la dieta pitagórica o dieta vegetal, en alusión a Pitágoras—,[4] podemos afirmar que hablaba de una moral filosófica e igualaba la violencia ejercida contra los animales a la violencia ejercida entre las personas: «Aquellos que matan animales para comer su carne tienden a masacrarse entre sí».

Otro personaje histórico que sentía compasión budista hacia todos los seres vivos fue san Francisco de Asís, que pensaba que los animales son nuestros hermanos. También personajes más recientes, como Albert Einstein, que afirmaba: «Yo soy, por principio, un ferviente seguidor del vegetarianismo. Sobre todo por razones morales y éticas. Creo firmemente que un orden de vida vegetariano, aunque solo sea a nivel de efectos físicos, influirá sobre el temperamento del hombre».

Parece que todos estos adeptos al vegetarianismo eran hombres, pero no caigamos en esta trampa, ya que la realidad es que había muchas mujeres concienciadas con los derechos de los animales, pero, como bien sabemos, han estado invisibilizadas durante la historia. Por ejemplo, encontramos el caso de Anna Bonus Kingsford (1846-1888), una gran activista por los derechos de las mujeres que se tuvo que ir a París a estudiar Medicina porque en Inglaterra estaba prohibido que las mujeres fueran a la universidad y

que luchó también por los derechos de los animales, por evitar la crueldad de la industria cárnica y por ampliar nuestra responsabilidad con el mundo que nos rodea. Anna fue una destacada defensora de los derechos de los animales, vegetariana, y muy activa en contra de la vivisección y la experimentación con los animales.

Es lógico que asociemos veganismo y feminismo, ya que, si nos ceñimos a los datos que nos proporciona la historia, veremos que la defensa de los animales aparece desde el comienzo en la agenda feminista, estando ya presente en el movimiento sufragista del siglo XX gracias a personalidades como la sufragista Charlotte Despard que en 1931 se convirtió en vicepresidenta de la Sociedad Vegetariana de Reino Unido.[5] Esta asociación, fundada en 1847 y referencia y motivación para asociaciones locales y nacionales, así como para individuos de todo el mundo, hizo que Gran Bretaña fuera la pionera en el movimiento vegetariano. Miembros de esta asociación reunidos en el Hospital Vegetariano Northwood Villa en Ramsgate resumen del siguiente modo su filosofía y sus objetivos y motivaciones para trabajar mano a mano con activistas de todo el mundo: «Queremos inspirar hábitos de abstinencia del consumo de carne de animales, a través de divulgación de información sobre el tema, por medio de tratados, ensayos y conferencias, demostrando las muchas ventajas físicas, intelectuales y morales que se derivan de la dieta vegetariana».

Con todo esto, quien dice a día de hoy que el movimiento por los derechos de los animales no tiene nada que ver con el feminismo o con otras luchas sociales, debe leer y conocer un poco la historia. El veganismo es un movimiento marcadamente social y político, por lo que, como es obvio, se contaminará y se dará la mano con otros movimientos sociales y políticos de similar corte e ideales. La académica, activista y profesora feminista y vegana Josephine Donovan[6] ya se dio cuenta de esta similitud

entre ambos movimientos en 1990, afirmando ella misma que existe una estrecha relación entre el veganismo y el feminismo, en simbiosis con otras luchas sociales:

> «Son varios los momentos en los que la intersección entre el feminismo y el animalismo se ha dado históricamente. Por una parte, el animalismo aparece vinculado al feminismo en la génesis misma del movimiento sufragista en la Gran Bretaña de finales del siglo XIX. Y, por otra, el animalismo se vincula al movimiento ecofeminista ya desde los años 70 del siglo XX, sea en sus manifestaciones del vegetarianismo, como ya en el ecofeminismo que se formulará dentro de un marco no esencialista... No se trata solo de que en la fundación de las primeras asociaciones de defensa animal de finales del siglo XIX hubiera una masiva presencia de mujeres, sino que, además, muchas de las mujeres del incipiente movimiento feminista eran animalistas. Este animalismo se traducía en el momento en una lucha contra la vivisección de animales en la experimentación científica».

Por eso no es casualidad tampoco que las estadísticas nos digan que en la actualidad cerca del 80 % de las personas veganas y activistas en el Estado español son mujeres, un porcentaje que en el mundo baja hasta el 67 %, según datos de servegano.es.

Volviendo a la definición que da Donald Watson, vemos que el veganismo no habla de una dieta para estar más sanos ni de una dieta para salvar el planeta, sino que el veganismo es un movimiento que se posiciona con una meta precisa: liberar a los animales, como dice Donald, y esta liberación solo podrá darse si dejan de ser propiedad del ser humano y obtienen derechos que los protejan de la explotación y muerte que padecen cada día. Lo que pasa —y por eso muchas veces se confunde el veganismo con una dieta— es que esa obtención de derechos nunca podrá darse si el mundo sigue mayoritariamente una alimentación omnívora. Si no se hace un cambio y dejamos de utilizar a los animales y sus cuerpos para nuestro servicio, estos derechos serán muy difíciles de conseguir. De hecho, en la

definición de veganismo de Donald no aparece la palabra «alimentación» ni se habla de lo que hay o no que comer ni de cuestiones de salud, sino que se habla de lo que significa utilizar animales para nuestras necesidades. Algo que va más allá de la alimentación, como utilizar caballos para montarnos encima, tener ovejas para elaborar prendas con su lana o usar a un oso para que actúe en circos.

Es habitual escuchar que el veganismo es un movimiento de ahora, una moda, algo que siempre se asocia a la gente joven..., pero ya hemos visto cómo en el año 1944 había personas que tenían bastante clara la defensa de los animales y aplicaban la coherencia llevada a su máxima expresión. Donald, como he comentado antes, no venía de una familia en la que le hubiesen inculcado esa posición respecto a los animales. Al contrario, él cuenta en una de sus últimas entrevistas[7] que en sus recuerdos de las vacaciones en la granja de su tío George vivía rodeado de animales que estaban a disposición de los humanos que los criaban. El caballo tiraba del arado, las vacas «daban» leche, las gallinas «daban» huevos, la oveja «daba» lana... Donald no entendía qué era lo que «daban» los cerdos, que le parecían criaturas amistosas y siempre se alegraban de verlas, hasta que un día mataron a uno de esos cerdos ante él. Fue ahí cuando se dio cuenta de todo y decidió que las granjas y las personas como su tío debían ser reevaluadas. Se dio cuenta así de que los días de cada criatura estaban contados en el momento en el que dejaban de ser útiles para los seres humanos, una realidad cruel contra la que debía luchar.

Ahora que ya sabemos la creación y los inicios históricos del término y del movimiento del veganismo vamos con algunos datos que abran un debate sobre si reducir o eliminar el consumo de productos de origen animal soluciona algo o no. Partimos de la base de que, según una investigación realizada por IPSOS en 28 países alrededor del mundo, con más de 20.000 participantes, el 3

% de la población mundial es vegana. Pero, ante estos datos, debemos anotar que el término «vegana» da lugar a confusión, ya que puede que esa cifra sea menor y que realmente un 3 % lleven una alimentación cien por cien vegetal, pero no vegana. Partamos nosotros en todo caso de este dato e imaginemos que está compuesto por personas que no comen carne, pescado, lácteos, huevos ni miel; en definitiva, nada que venga de los animales. Además, seremos optimistas y supondremos que esta tendencia es ascendente, ya que cada vez la concienciación sobre los derechos de los animales es mayor. Entonces, ¿vamos a salvar a los animales dejando de consumir los alimentos que provengan de ellos? Yo respondería que si en 2050 podemos estar en un porcentaje del 20 %, teniendo mucha fe, va a seguir habiendo una mayoría de la población a la que le va dar igual este movimiento y que no va renunciar a comer alimentos de origen animal. Por tanto, es muy probable que con el consumo de animales en la industria alimentaria nunca podremos salvar el cien por cien de los animales de los mataderos y granjas de explotación, que es el objetivo. Ahora bien, sí podremos reducir la cantidad de animales que mueren en estos lugares. Por desgracia, debemos tener en cuenta que esta reducción se verá condicionada por un factor: aunque cada vez vayamos siendo más veganos, la población mundial aumenta y las exportaciones de animales a China y el consumo de animales en China, el país más poblado del mundo, aumentan de forma brutal. Esto se debe al famoso acuerdo porcino Argentina-China o al aumento de exportaciones de España que ya es el país número uno en exportaciones a China.8

Como vemos, la realidad no es demasiado favorable y, además, confiar en el poder de decisión de las personas de manera individual es complejo porque estas decisiones están sesgadas y condicionadas por el sistema social y económico y por la gestión grandes empresas. Entonces, ¿debemos dejar de consumir animales porque no hay

solución? ¡Pues claro que debemos dejar de hacerlo! Que no podamos frenar la industria cárnica, entre otras, no quiere decir que no debamos aportar nuestro granito de arena para intentar que disminuya. Cada cambio cuenta, por pequeño que sea. ¿Cómo podemos entonces generar cambios mayores? Cambiando las leyes. Legislar sobre los derechos de los animales es, para mí, la única manera de empezar a dar pasos de gigante. ¿Cómo se dejó de torturar y matar toros en Cataluña? Prohibiéndolo por ley. Creo que esta es la única opción para conseguir sus derechos y prohibir que se les explote y mate, más que esperar a que el cien por cien de la población se conciencie y se haga vegana, porque, lo siento, pero no va a pasar.

Llegados a este punto ya vamos perfilando y llegando a la idea de lo que es el veganismo y, sobre todo, lo que no es. Este no es un movimiento por nosotras, por salud o dieta ni por el planeta —este cuidado del planeta estará centrado en las personas y sus deberes y derechos, y no en los derechos de los animales, que es de lo que trata este libro, aunque sí que es cierto que un consumo menor de carne, por ejemplo, ayudará a evitar que se expulsen a la atmósfera gases de efecto invernadero derivados de la cría y la explotación ganadera (te lo explico en el párrafo siguiente)—. Este es un movimiento por los derechos de los animales y el sujeto que hay que defender son ellos, sea cual sea su especie. No debemos olvidarnos nunca de eso.

De todas formas, cuando te adentras en el veganismo por los animales te das cuenta también de que, si queremos salvar el planeta, debemos llevar una alimentación vegetal, como bien ha dicho la ONU en numerosas ocasiones,[9] afirmando que «un cambio global hacia una dieta vegana es vital para salvar al mundo del hambre, la escasez de combustible y los peores impactos del cambio climático».[10] Según el Informe del Programa de Medioambiente de las Naciones Unidas para la Gestión Sostenible de Recursos,[11] se estima que para el año 2050 la población mundial

aumentará hasta 9 mil millones de personas, por lo que las dietas con alto contenido en carne y lácteos serían insostenibles (de esto te hablo en el apartado de medioambiente). Algo que enlaza con lo que hemos comentado antes: en un futuro se va seguir comiendo animales y derivados y seremos más población todavía, hasta que el sistema colapse.

Si nosotros también queremos luchar para ralentizar esta realidad que sigue vigente en nuestros días y para darle a los animales los derechos que merecen, debemos saber algo más que el origen de la palabra «veganismo». Para empezar a familiarizarte con lo que conlleva este término, te propongo una lista de cosas que sí se engloban dentro del veganismo. Sé que en este punto te preguntarás entonces, **¿qué es el veganismo?** Es, entre otras cosas que iremos desgranando poco a poco a lo largo de este libro, todo esto:

– Rechazar la explotación animal de cualquier tipo.
– Rechazar la idea de que los humanos podemos usar a los animales para fines propios.
– Rechazar el consumo de cualquier producto de origen animal, sea alimento, ropa, cosméticos...
– Rechazar cualquier acto donde se utilizan animales, como los zoos, circos, mercancías o transporte.

Y, también, **¿qué no es el veganismo?**:

– No comer carne ni pescado, pero sí derivados como los lácteos, la miel o los huevos.
– Llevar prendas de cuero.
– Aceptar cualquier tipo de explotación animal.
– Hacer excepciones y comer carne, pescado o derivados ocasionalmente.
– Pensar que ser vegano se ciñe solo a la dieta.

Tras esta enumeración de características de qué es y qué no es el veganismo puede que te preguntes entonces, **¿cómo es una persona vegana?**:

– Es una persona que, por razones éticas con los animales, rechaza y no participa de cualquier acto o producto donde se utilicen o se hayan utilizado animales.
– Es una persona que no come nada de origen animal, no viste nada de origen animal ni monta encima de animales ni acude a cualquier tipo de espectáculos con animales ni a zoos o acuarios, y que está contra el uso de los animales para experimentación y cosméticos.
– Es una persona que, por lo general, está comprometida social y políticamente con la causa animal y hace activismo de esta causa para mostrarla al resto de personas.

Ahora que ya sabes por dónde empezar y que estás concienciado para realizar un cambio en tu vida o para conocer más datos sobre este cambio que ya has realizado, te invito a que dudes, a que te informes, a que reflexiones, a que aprendas y a que hagas este viaje conmigo. Solo nosotros podemos situar a los animales en el lugar que merecen y devolverles sus derechos. Esta es nuestra lucha, ¡comencemos!

DIFERENCIAS ENTRE VEGETARIANISMO Y VEGANISMO

La creencia de que las personas vegetarianas y veganas tienen los mismos hábitos alimenticios y la misma ideología social y política sigue muy extendida. Estos dos términos son muy similares, por lo que suelen usarse indistintamente como sinónimo, confundiendo así el movimiento del veganismo con la dieta vegetariana, que consiste en eliminar la carne y el pescado de la rutina alimentarias, pero que sí incluye en dicha rutina alimentos de origen animal, como huevos y lácteos. Por supuesto, también queda fuera cualquier activismo, que, al no asociarse a la dieta vegetariana, no se liga con el movimiento vegano. Por tanto, es delicado confundir «vegetarianismo» y «veganismo», ya que el segundo es más amplio que el

primero y engloba unas acciones y una lucha por los derechos de los animales y no solo una manera de alimentarse.

Si nos centramos en el vegetarianismo, veremos que la RAE lo define como: «Régimen basado principalmente en el consumo de productos vegetales, pero que admite el uso de productos del animal vivo, como los huevos, la leche, etc.», y es a esta definición a la que me voy a atener cuando diga «vegetarianismo» durante el libro, por más que en la práctica real haya variantes, como el vegetariano estricto, en el que no se consume ningún alimento de origen animal; el lactovegetariano, en el que no se consumen lácteos; el ovovegetariano, en el que se consumen huevos; el apivegetariano, en el que se consume miel; el ovolactovegetariano, en el que se consumen lácteos y huevos; y el «flexitariano», que por lo general no consume carne ni pescado, pero que, cuando le apetece, hace excepciones.

Teniendo en cuenta lo que es el veganismo (especificado en el apartado anterior) y comparándolo con la definición de «vegetarianismo» que acabamos de dar en este apartado, podemos afirmar que la diferencia que existe entre el vegetarianismo y el veganismo es que el vegetarianismo (sea entendido como estricto o incluya lácteos, huevos y miel) solo se centra en la alimentación, mientras que el veganismo va más allá.

Y ahora viene una de las preguntas del millón: ¿por qué el vegetarianismo no es suficiente o no vale para defender a los animales? Pues primero, como acabo de decir, porque solo se centra en la alimentación y, como ya nos hemos preguntado, ¿vamos a conseguir derechos y la liberación animal solo con la alimentación? Está claro que no. Incluso situándonos en el tipo de vegetarianismo más restrictivo, el vegetariano estricto, en el que no se consume ningún alimento de origen animal, opta por esta alimentación, pero después acude a un zoo, se viste con

cuero, se va a una hípica a montar a caballo o sigue pensando y actuando como si el ser humano fuera una especie superior a las demás (esto se llama «especismo» y lo explicaré más adelante). Sigue todavía existiendo eso que decía Donald de tener a los animales porque nos dan algo, lo que jamás se contemplaría en el veganismo.

Tras ver las diferencias entre vegetarianismo y veganismo en su definición y comprender que el veganismo va más allá, será sencillo comprender que, si ya eres vegana o si quieres hacerte vegana, no lo harás por cambiar tu dieta o por dejar de comer ciertas cosas, sino que lo harás porque:

– Sabes que la alimentación vegetal es importante para las sociedades.
– Estás en contra de la explotación animal y a favor de sus derechos.
– No crees que el ser humano sea una especie superior al resto de los animales.
– Estás comprometida a ser activista de tus ideales, ya que los consideras justos y necesarios para la continuidad de todas las especies, incluida la humana.

Probablemente, si eres vegetariana o si quieres hacerte vegetariana, estos puntos sean menos y esta decisión esté basada en que no quieres comer seres vivos porque no te gusta verlos sufrir o porque no te parece ético, pero se te escapa que ciertos cosméticos que usas, ciertas prendas de ropa u otras industrias como la láctea también torturan y matan a los animales para ponerlos a disposición de los seres humanos y de sus necesidades.

El vocabulario a veces es engañoso y seguramente hayas escuchado y escucharás a personas decir que son veganas y comerse luego una tortilla de patatas con su huevo a medio hacer y vestidas con una chaqueta de cuero. Cuidado, esa persona es vegetariana y debe denominarse como tal para que la elección alimentaria no contamine el

movimiento vegano. Además, si decimos cosas como «comida vegana» o «dieta vegana» también daremos lugar a equívoco, ya que, como hemos dicho, el veganismo no se reduce a una cuestión de dieta o alimentación, sino que va mucho más allá. El veganismo es un movimiento que ha estado y estará por los derechos de los animales y no puede convertirse en algo tan banal como una dieta que hago y dejo de hacer. No dejemos que el veganismo sea tan solo una etiqueta de quita y pon.

Ya hemos visto lo que es el veganismo, lo que no es, de dónde nace la palabra, los diferentes términos que a ella se asocian de manera más o menos acertada, etc., pero nos queda una parte importante que explicar: la historia del movimiento por los derechos de los animales y el movimiento de liberación animal. El activismo, la lucha y las acciones directas. ¡Vamos con ello!

ESPECISMO Y ANTIESPECISMO

> «Los animales del mundo existen por sus propias razones. No fueron hechos para los humanos, del mismo modo que los negros no fueron hechos para los blancos ni las mujeres para los hombres.»
>
> ALICE WALKER, escritora afroamericana, premio Pulitzer y activista feminista

Como hemos adelantado, el veganismo se diferencia del vegetarianismo en su lucha por los derechos de los animales. Esta lucha se caracteriza por equiparar a los seres humanos con las demás especies de animales que habitan en el planeta. Es decir, el veganismo se basa en el antiespecismo. ¿Qué significa esta palabra?, te preguntarás. Pues bien, antes de saber qué es el antiespecismo debemos saber qué es el especismo. Sigue leyendo, que te lo cuento:

El especismo es la discriminación basada en la pertenencia a una especie. Los animales la sufren en cuanto a que los seres humanos creemos que la especie humana es superior a cualquiera de las demás especies. Ser especista es tratar a los individuos de una especie como moralmente más importantes que los miembros de otras, aunque sus intereses —vivir, no sufrir y ser libres— sean los mismos. ¿Acaso no quieren eso mismo los humanos que las vacas o los perros? Un ejemplo claro de este especismo es amar a tu perro y comerte una vaca. Especismo es que la sociedad llore por la matanza de un perro, pero normalice la matanza de millones de vacas, cerdos, pollos o peces cada día para comerse sus cuerpos.

El término «especismo», igual que pasaba con el término «veganismo», no es algo moderno que nos hayamos inventado ahora, sino que es un término inventado en el año 1970 en un texto publicado por el psicólogo inglés Richard D. Ryder, titulado «Experiments on animals».12 En este texto, Richard afirmaba que: «Asumimos de manera automática, sin pensarlo, sin cuestionarlo, que hay un criterio moral para el *homo sapiens* y otro diferente para el resto de los animales. Eso es el especismo». Lo cierto es que también es una cuestión de superioridad pensar que nuestra especie está por encima del resto de los animales y que son nuestros intereses los que importan por encima de todo, sin tener en cuenta al resto de los animales e imponiendo nuestra ley y supremacía a la fuerza. Por eso tenemos ahora mismo millones y millones de animales encerrados en granjas o camino del matadero, porque sus vidas no importan, son números y están para servir al ser humano, para eso se traen al mundo. Veríamos inconcebible esta matanza con humanos o con perros y gatos, pero desde pequeños hemos normalizado que esos otros animales pueden estar ahí y no hay nada raro en ello. Cuidar a tu gato es tan normal como comerte un cerdo. Somos nosotros los que hemos aplicado esa normalidad y los que hemos decidido qué especies merecen nuestro cuidado y cuáles

merecen morir para cubrir nuestras necesidades. Así hemos sigo enseñados, ya que son la educación y el sistema los que mantienen vigente este especismo.

Algo curioso es que, en ocasiones, a los veganos nos dicen que nos creemos moralmente superiores. Lo cierto es que ¡es al revés! Superior es quien se cree con la capacidad de decidir qué animal vive y cuál muere. Toda discriminación se crea desde un concepto de superioridad hacia el diferente. Esto lo tenemos claro entre los seres humanos (algunos tampoco mucho todavía, ya que sigue existiendo el racismo), pero respecto a los animales se nos olvida.

¿Qué importa que lo que te cubra sean plumas, pelo o escamas, si tu capacidad de sufrir y sentir es la misma? ¿Qué culpa tiene un cerdo de haber nacido cerdo y no perro o humano? Cuando tu destino cambia según tu especie estás siendo discriminado por lo que eres, y tú, como persona, estás siendo especista. Estás dando un trato diferente a una especie diferente a la tuya. Pensemos en un cerdo que va al matadero en el Estado español con seis meses de vida, siendo un bebé, mientras que el perro de tu amigo es uno más de la familia y, si le pasa algo, lo llevan al veterinario y, si se muere, será un palo terrible para la familia. Con el cerdo no solo no importan su sufrimiento y su muerte, sino que incluso están justificados, y cuando las personas veganas denunciamos esta aberración nos dicen que es normal y que cada uno come lo que quiere. ¿Ves la diferencia de trato según la especie? Si lo que vieras en el matadero fuera un perro, no dirías lo mismo que si ves un cerdo, a pesar de que la única diferencia entre ambos casos es tu opinión sobre dos animales que sufren y sienten igual, es tu percepción sobre ellos.

Entonces, ¿es justo para ellos que los tratemos diferente dependiendo de su especie, si el miedo, el dolor y la voluntad de vivir son idénticos? ¿Es correcto que nos creamos con el derecho a decidir sobre las especies? Esta es

la reflexión que te animo a hacer. Y, sí, está claro que esta es una reflexión y una cuestión ética. ¿Es moralmente respetable que enviemos a bebés de cerdo al matadero? ¿Lo haríamos con bebés de humano? Te invito a que reflexiones sobre ello y a que dejes de situar al ser humano en el centro del gráfico.

Como íbamos diciendo, el especismo parte del territorio de lo ético y de lo moralmente reprobable, cuestiones sobre las que reflexiona continuamente el veganismo como movimiento político, social y activista. ¿Consideramos entonces que el veganismo, además de una postura política que busca derechos para los animales, es también una postura ética? La respuesta es sí, ya que es ético pensar que todas las especies que habitan el planeta tienen derecho a vivir en paz en él. La ética y la línea moral se establecen en este caso en la sintiencia. La sintiencia es la capacidad de sentir, percibir o experimentar intrínseca a todos los seres vivos en mayor o menor grado, siendo este grado poco importante ya que, si hay sintiencia, habrá necesidad de respeto y de derechos. Un individuo siente dolor, miedo, placer o alegría, entre otras cosas, y eso nos ocurre a nosotros como animales y también, del mismo modo, les ocurre a los demás animales no humanos. Esta capacidad de estar vivos y de sentir nos hace ampliar nuestra ética con respecto al resto de los animales, porque entendemos que, al igual que nosotros, ellos sufren, tienen interés en ser libres, en escapar del dolor y, en definitiva, de vivir plenamente.

Uno de los criterios de la sentencia, partiendo de un criterio científico, es la posesión de un sistema nervioso, del que carecen las plantas. Esto lo destaco porque es muy común que a los veganos nos digan la frase: «¿Y las plantas qué? ¿No sufren? También son seres vivos». Pues sí, son seres vivos, pero son seres vivos que no sienten y, por lo tanto, no son equiparables a los animales sintientes. Esto lo explica muy bien Malou Amselekn en el artículo de *El salto*

titulado «Las plantas no sufren»:[13]

> «... el sistema nervioso central está formado por el cerebro (que actúa como una torre de control) y una vasta red de nervios esparcidos por todo el cuerpo. La sensación táctil surge en receptores especializados ubicados debajo de la piel. Estos mecanorreceptores son sensibles (en el sentido de que responden a estímulos) a presiones mecánicas de bajas a moderadas; envían mensajes nerviosos a través de neurotransmisores al cerebro, que los interpreta como sensaciones táctiles. Cuando estos estímulos superan un cierto umbral y se vuelven susceptibles de dañar nuestros tejidos, por ejemplo, después de un mordisco, pellizco, rasguño o golpe, los nociceptores, estos receptores del dolor, se hacen cargo. Por tanto, es el cerebro el que interpreta los mensajes nerviosos como dolor...».

Por lo tanto, todos los animales tienen un sistema nervioso formado por nervios conectados a un cerebro, salvo en el caso de los bivalvos, que no tienen un sistema nervioso central con cerebro, pero sí tienen un sistema nervioso simple, por lo que sí son animales, sienten y, en consecuencia, entran también en nuestra consideración moral, tal y como dice Juan Ignacio Pérez, catedrático de Fisiología y coordinador de la Cátedra de Cultura Científica de la UPV/EHU:

> «Dada la condición sedentaria de la mayoría de los bivalvos, su sistema nervioso es bastante más simple que el del resto de los moluscos. Carecen de un encéfalo, y el sistema consiste en una red nerviosa y una serie de pares de ganglios. En la mayoría de los bivalvos hay dos ganglios cerebro-pleurales, a cada lado del esófago, los cerebrales controlan los órganos sensoriales, y los pleurales, la cavidad del manto. Los ganglios pedales controlan el pie, y los viscerales, que se encuentran tras el músculo aductor posterior, pueden llegar a tener gran tamaño en los bivalvos que nadan; los que tienen largos sifones también cuentan con un par de ganglios que los controlan».

Así que, si los animales tienen, como nosotros, la capacidad de sentir y sufrir, es interesante traer a colación cómo científicos de las diferentes ramas de las

neurociencias, reunidos en la Universidad de Cambridge para celebrar la Francis Crick Memorial Conference 2012, trataron el tema de la conciencia en los animales humanos y no humanos. Después de las conferencias todos firmaron la Declaración de Cambridge sobre la Conciencia,[14] en la que estaba, por cierto, una de las mentes más brillantes de la historia, la de Stephen Hawking.

En su presentación de la declaración, Philip Low dijo lo siguiente:

> «Decidimos llegar a un consenso y hacer una declaración para el público que no es científico. Es obvio para todos en este salón que los animales tienen conciencia, pero no es obvio para el resto del mundo. No es obvio para el resto del mundo occidental ni del lejano Oriente. No es algo obvio para la sociedad».

Esta declaración es importantísima porque, desde un punto científico, ya no es discutible si los animales tienen o no conciencia, ya que sus estructuras cerebrales indican que sí la poseen y, como los seres humanos, son capaces de vivir una vida consciente y de experimentar estados emocionales conscientes. En esta declaración también se especifica que:

> «La ausencia de un neocórtex no parece excluir a un organismo de experimentar estados afectivos. Evidencia convergente que indica que los animales no humanos tienen la neuroanatomía, neuroquímica y sustratos neurofisiológicos de los estados de conciencia, junto con la capacidad de exhibir comportamientos intencionales».

¿Si somos iguales en cuanto a la sintiencia, no deberíamos ser iguales también en cuanto a nuestros derechos? Una respuesta afirmativa es la única respuesta del todo ética. De nuevo, te invito a que reflexiones sobre ello.

Entonces, sabiendo lo que ya sabemos, si los veganos no son especistas podremos afirmar que lo que sí son es

antiespecistas. El antiespecismo es el posicionamiento ético-político en contra del especismo. El antiespecismo no aboga por la discriminación hacia los animales por razón de especie. Es político porque persigue objetivos políticos, como la obtención de derechos para los animales y su consecuente liberación del ser humano. Es ético porque trata de que reflexionemos moralmente sobre la capacidad de sentir de todos los seres vivos con sistema nervioso y de sus derechos igualitarios.

Entonces, ¿son exactamente lo mismo el veganismo y el antiespecismo? ¿Cuáles son las diferencias entre uno y otro? Las veremos a continuación en detalle, pero la principal es que en el veganismo el sujeto somos nosotros, los humanos, y este se basa en nuestro rechazo y no consumo de productos de origen animal. Mientras que en el antiespecismo el sujeto son los animales y se basa en la lucha activa por la liberación de los animales, dando un paso más allá del mero consumo. Por lo tanto, supondremos que dentro del antiespecismo como corriente se encuentra el veganismo, que lucha activamente para poder hacer realidad su filosofía de igualdad animal en un plan social y tangible.

LIBERACIÓN ANIMAL

En el apartado anterior hablábamos de que el veganismo se asocia directamente con el antiespecismo en cuanto a que rechaza la supremacía de unas especies sobre otras y sitúa al ser humano al mismo nivel que el resto de animales no humanos. El concepto ha quedado aclarado, pero ¿cómo llevarlo a la práctica y pasar a la acción para que este antiespecismo sea real? La respuesta es: luchando por la liberación animal.

El auge del movimiento por los derechos de los animales, a favor de la liberación animal, sucedió en los

años 70. Es entonces cuando podemos decir que nace el auge del movimiento por los derechos de los animales, el movimiento de liberación animal, la acción directa. Su nacimiento tiene un lugar destacado en Reino Unido. ¿Por qué en esta década y en este lugar? Por varios factores:

– Aumenta mucho el número de animales utilizados en experimentación tanto en laboratorios privados como universidades.
– Se cambia de una ganadería local a una ganadería donde millones de animales pasan a estar encerrados, en lugares desconocidos, sin poder moverse ni ver la luz del sol.
– Se aumenta el uso de antibióticos y se endurecen las condiciones de vida en estas explotaciones ganaderas.

A todo esto hay que sumar la notable destrucción de los ecosistemas, la caza indiscriminada, la extinción de especies o el tráfico de especies, que llevan al nacimiento de movimientos ecologistas en defensa del planeta y de diversas especies. Uno de los movimientos ecologistas más importantes es Greenpeace, vigente en nuestros días y surgido en 1971.

Si bien es cierto que la lucha por la liberación animal tiene su auge en los 70, no debemos perder de vista que el germen de las acciones por la liberación animal nace en 1958 de la mano de una serie de activistas que se posicionaron contra la caza. Estos fundaron la League Against Cruel Sports (Liga Contra los Deportes Crueles), para luchar desde ella y detener la caza en su totalidad. Como cuenta Aitor Garmendia, persona que ha estado documentando a los activistas que hoy en día continúan saboteando la caza en su página traslosmuros.com, en el año 1958, estos activistas por los derechos de los animales «colocaban una serie de rastros falsos en la zona donde iba a tener lugar una batida de caza. Buscaban confundir a los perros sabuesos utilizados por el grupo de cazadores de ciervos de Devon y Somerset y con ello impedir la caza».

Esta y otras estrategias eran herramientas para tratar de evitar la lacra de los cazadores e intentar proteger a los animales salvajes. Hoy en día todavía no se ha conseguido abolir la caza y algunos se toman el matar animales como un *hobby*. Por este ejemplo y por otros, debemos seguir luchando a favor de la liberación animal.

A su vez, en 1964 surgen los primeros tintes de lo que después daría pie al frente de liberación animal con las primeras asociaciones de saboteo de caza en el Reino Unido, como la asociación de los saboteadores de caza *Hunt Saboteurs Association* (HSA), fundada por John Prestige en 1964.15

En los 70 la acción directa continúa, pero amplía su frente más allá de la caza sin centrarse solo en personas físicas como los cazadores. Ahora la lucha va hacia el sistema, hacia las empresas que explotan a los animales para sus propios fines. Es cuando aparecen Ronnie Lee y Cliff Goodman, que fundaron en 1972 la «band o mercy». Se apuntaron victorias importantes para los animales durante la década de 1970; no solamente saboteando cacerías de zorros, sino también incendiando laboratorios de vivisección y volando en pedazos barcos destinados a la cacería de focas. Fueron conocidos por la prensa como «Los Dos de Biecester». Se empieza así a luchar directamente contra la vivisección, y se incendian laboratorios de investigación de compañías que usaban animales para sus experimentos, como la compañía Hoechst Pharmaceutical, obteniendo como resultado la gran pérdida económica de la empresa y la paralización de experimentos con animales en ese edificio. Un pequeño paso para comenzar a denunciar y cerrar otras empresas similares. Todavía hoy seguimos luchando contra esta explotación de animales en la industria farmacéutica y cosmética. No debemos detenernos.

Estos ataques a industrias explotadoras de animales fueron muy sonados y levantaron mucho revuelo. En uno

de estos casos sonados, los responsables fueron finalmente detenidos en una redada a un laboratorio de Oxford y sentenciados a tres años de prisión. En prisión hicieron una huelga de hambre pidiendo ropa y comida vegana. El trato injusto a estos activistas y la presión social para que los liberasen hicieron que saliesen de la cárcel al año siguiente, abriendo así una brecha que mostraba el poder político y legal de estas grandes empresas explotadoras a pesar de sus malas praxis y su falta de ética y conciencia para con los animales.

Es entonces cuando Roonie Lee, junto con otros treinta activistas, funda en el 1976 el Frente de Liberación Animal del Reino Unido (ALF). Esta organización es clave en el movimiento por la liberación animal y sigue vigente a día de hoy. En este caso, la razón por la que una organización sobrevive durante tanto tiempo es clara; la clave es, precisamente, que no es una organización normal. El ALF se funda y se organiza inspirándose en los anarquistas de principio del siglo XX, que apoyaban un movimiento político donde no había jerarquías y en el que se actuaba de forma independiente bajo unos principios propios que chocaban contra los principios capitalistas imperantes. Esta lucha a favor de unos principios propios, como es obvio, traería problemas, por lo que los miembros del ALF tuvieron como acierto protegerse de las autoridades por su forma de actuar y organizarse. A pesar de sus intentos de protección, las autoridades siguen día a día tras el ALF, que está investigado constantemente por el FBI por considerarlo una «organización extremista ubicada dentro del espectro del terrorismo de intereses especiales». Para zafarse de esta persecución, los miembros del ALF son, aunque organizados en sus acciones, independientes. El ALF no tiene un núcleo ni pasos concretos que seguir, y justo esta anarquía o, *a priori*, falta de organización hace que sea inmortal, ya que el ALF está vivo en todos los lugares y cada persona en cualquier parte del mundo puede llevar a cabo una acción en nombre del ALF: liberar animales en cualquier sitio del

mundo, firmar como ALF en cualquier territorio y nadie reconocerá cómo fue la organización de sus movimientos o quién es la persona que firma. Es más, si reconocieran a los actores de cada una de las acciones y los capturasen, esto no afectaría en futuras acciones o al propio frente de liberación como organización, ya que solo tendrían a una persona física que no les daría pistas de cuál es el entramado anarquista que mantiene al ALF con vida, básicamente porque alguien de Suecia no tendrá ni idea de acciones del ALF en Estados Unidos o España. La falta de estructura de esta organización es su verdadero potencial para continuar.

El ALF ha llevado a cabo miles de acciones desde su creación. Por nombrar alguna, en 1980, doscientos activistas invadían y documentaban el Centro de Investigación Agrícola de Babraham, en Cambridge, destapando las barbaridades contra los animales que allí se cometían. Como vemos, lo de entrar en granjas y grabar lo que ocurre dentro tampoco es algo de ahora, sino que es un método de denuncia que lleva años llevándose a cabo. Otra acción bastante sonada sucedió la noche del 31 de marzo del año 1985 y llevó el nombre de Operación Greystoke. En ella un grupo de activistas franceses por la liberación animal, acompañados de un equipo de periodistas, algo que no es lo común, accedieron a un laboratorio y rescataron a 17 babuinos y varias cobayas. Los periodistas lo documentaron todo y lo cierto es que las imágenes son realmente duras. Por suerte, estos animales tuvieron un final feliz al ser trasladados a un refugio francés donde fueron curados y donde están a salvo de personas que traten de hacerles daño.

Hasta el momento, ALF no ha hecho daño físico a ninguna persona; esta es una de las pocas normas que tienen.16 El resto de principios y normas que deben seguir son las siguientes:

- Infligir daño económico a aquellos que se benefician de

la miseria y la explotación de animales.

- Liberar animales de lugares de abuso, es decir, laboratorios, granjas industriales, granjas de pieles, etc., y colocarlos en buenos hogares donde puedan vivir su vida natural, libres del sufrimiento.
- Revelar el horror y las atrocidades cometidas contra los animales tras puertas cerradas, realizando acciones directas y liberaciones no violentas.
- Tomar todas las medidas necesarias para evitar el daño a cualquier animal, humano y no humano.
- Cualquier grupo de personas veganas que lleven a cabo acciones de acuerdo con las directrices del FLA tienen derecho a considerarse a sí mismas parte del FLA.

Por lo tanto, como dice Rod Coronado (activista por la liberación animal y portavoz del ALF), una de las pocas personas conocidas de esta organización: «Si algo nos separa de las personas que permanentemente nos acusan de ser terroristas, es que no hemos hecho daño a nadie». Ni animales humanos ni no humanos. Sin embargo, los activistas del ALF sí que han sufrido por defender y salvar a los animales, llegando a ingresar en prisión e incluso con la muerte, como Mike Hill que, en 1991, murió atropellado por cazadores cuando se disponía a bloquear los vehículos de forma pacífica. En 1995 murió la activista Jill Philipps, que también fue atropellada mientras trataba de detener un camión a las puertas de un matadero. Desgraciadamente, la historia se ha repetido, y en 2020 y de la misma forma perdió la vida la activista del ALF Regan Russell. Por ello, en el activismo por los animales también debemos mirar hacia atrás y no creer que lo hemos inventado todo ahora. Debemos hacerlo por respeto a toda esa gente que se ha jugado y dejado la vida. Muchos piensan que parar camiones a las puertas de mataderos es algo de ahora (yo lo pensaba), cuando la realidad es que hace casi treinta años ya se hacía.

Anticipábamos que el veganismo es político y social,

que no es solo una moda o una dieta, como piensa mucha gente. Si no fuera político y social, no habría víctimas ni presos, pero los hay. Los hay porque el antiespecismo es un movimiento que busca conseguir derechos y, tristemente, como todo movimiento social que busca conseguir derechos, hay víctimas y ha habido personas que han pagado con su propia vida y su propia libertad esta lucha a favor de los animales. Es injusto, y por ello debemos seguir luchado. Recuerdo, por ejemplo, de entre todas las personas detenidas y condenadas a prisión por ser activistas a favor de los animales, el caso conocido de Barry Horne, condenado a 18 años de cárcel y que murió en prisión en su cuarta huelga de hambre en 2001. Me gustaría que quedase en este libro mi recuerdo para todas estas víctimas que solo buscaban un mundo más justo para los animales, aunque eso les haya costado la vida. No podemos defraudarlas, debemos continuar haciendo activismo por lo que es justo. Espero que a lo largo de los años que vendrán millones de personas se sumarán a este movimiento y lucharán llevando el veganismo por bandera, pero nunca debemos olvidar de dónde venimos para no olvidar quiénes somos y qué mundo queremos construir; un mundo donde se respeten los derechos los animales. Eso sí, no olvidemos nunca que nosotros también somos animales y, si no queremos que los animales sean discriminados por su especie, tampoco podemos tolerar que se discrimine a un ser humano por su raza, género, orientación sexual o clase social, entre otras cosas.

Sé que ahí fuera hay mucha gente combativa. Gente que, además de estar en la lucha por defender a los animales, apoya otras muchas luchas justas, como el feminismo, el antirracismo, el antifascismo o los derechos de la comunidad LGTBI+. ¿Qué tienen en común todas estas luchas?: la libertad. Libertad para ser, libertad para querer, libertad para no depender de nadie ni de nada. El veganismo aboga también por la libertad, en concreto por la libertad animal. Y por eso lucha en favor de la liberación

animal, como no podría ser de otro modo. Debemos saber que para que nosotros disfrutemos de productos de origen animal debe haber un animal privado de libertad. Animales que están a nuestro servicio desde que nacen hasta que los matan para estar en nuestro plato, en nuestra ropa o en nuestro maquillaje. Yo no puedo estar tranquilo sabiendo que en cualquier lugar del mundo hay animales encerrados en granjas inmundas para que yo pueda comerme un huevo, beberme un vaso de leche o cenar un trozo de carne. Por eso mismo, por esa intranquilidad ante la falta de libertad animal, entre otras cosas, no dudé en hacerme vegano. ¿Qué opinas tú? Te invito a reflexionar sobre ello.

VEGANISMO, ANTIESPECISMO Y LIBERACIÓN ANIMAL VAN DE LA MANO

Ahora mismo estarás pensando, vale, Ibai, entonces entiendo que el antiespecismo es la posición ético-política que tomamos en defensa de todos los animales, de todas las especies. En consecuencia, esa posición conlleva un cambio de hábitos y de relaciones con los animales, como dejar de comer, vestir y consumir productos de origen animal y rechazar cualquier tipo de explotación animal, que pueden englobarse en el veganismo. Digamos que el veganismo es nuestra posición pasiva ante el sistema imperante para no formar parte de la explotación animal. Y, sí, Ibai, también me ha quedado claro que el antiespecismo y la liberación animal son las posiciones activas para luchar contra la explotación animal. Perfecto, pero, por si aún hay dudas, te pongo un ejemplo práctico según esta definición de los tres términos: el veganismo es no comer el cadáver del animal y no ser parte indirectamente de su muerte, mientras que la liberación animal es entrar en un matadero y salvar a un animal de que lo maten, luchando así por el antiespecismo y tratando de igualar la especie animal no humana con la especie animal humana (ya que no hay mataderos de humanos, eso solo ocurre en las series; quizá debería

también parecernos de ciencia ficción que existan mataderos de animales no humanos, ¿no crees?).

Es cierto que podemos vincular veganismo (decisión pasiva individual), antiespecismo y liberación animal (decisiones activas, de activismo), pero no es estrictamente obligatorio que un vegano sea activista de un modo activo, aunque, sí, sería lo ideal. Es comprensible que no todo el mundo quiera dedicar su vida a ser activo por los derechos de los animales, porque, como hemos visto, te la juegas con multas, penas de prisión e incluso la muerte. Sin embargo, tampoco conviene decir «yo soy vegano porque no como animales» y luego quedarse de brazos cruzados. Por este motivo y para que todos podamos aportar nuestro granito de arena dependiendo de nuestra implicación, a lo largo de los años se ha ampliado la forma de ser activo. Ser activista por los derechos de los animales no solo es entrar en una granja y documentarla, sino que también pasa por concienciar a la sociedad, educar, divulgar las premisas del veganismo, intentar llevar el veganismo a la calle, a colegios o institutos e incluso promulgarlo en nuestras redes sociales, como intento hacer yo, entre otras cosas.

La cuestión final de todo esto es que lo mínimo que puedes hacer si te preocupan los animales y quieres ser parte de la lucha que los defienda es ser vegana. A partir de ahí tú decidirás de qué forma y cómo quieres implicarte en ser activa o no por los animales, pero lo mínimo que puedes hacer es ser vegana y antiespecista y, si es posible, tratar de promoverlo aunque sea en tu círculo más cercano. Cualquier cambio en la sociedad, por pequeño que sea, ayudará a que el movimiento se haga cada vez más grande y poderoso.

CAPÍTULO 2

MITOS DE LA ALIMENTACIÓN VEGETAL

> «Las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables y nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades.»
>
> ADA, Asociación Norteamericana de Nutrición y Dietética

Una vez explicados y entendidos los términos «veganismo/vegetarianismo», «antiespecismo» y «liberación animal», es el momento de pasar a la práctica del veganismo, tema central de este libro. ¿Cómo empezar? ¿Cómo me hago vegano? Quiero animarte a dar el paso, pero no quiero mentirte: son muchos los hábitos que una debe cambiar cuando está en conexión con el veganismo y decide dar el paso. Lo primero que debes hacer es no agobiarte por querer que todo esté bien ejecutado, porque no existen el veganismo ni el antiespecismo perfecto. Lo cierto es que con el simple hecho de vivir en la Tierra, al igual que cualquier otra especie animal, ya estamos generando un impacto en el ecosistema y en los animales que no podemos evitar. Te pongo este ejemplo para que comprendas desde el principio que será imposible que todos tus movimientos, decisiones, hábitos y acciones tengan impacto cero en el medio en el que vives. Eso sí, tu reto es tratar de reducir ese impacto al máximo.

Lo primero es tener claro por qué lo haces, por los animales, y que entiendas todo lo que he explicado hasta aquí. Si todo ello no se interioriza, aparecen los casos de «me hago vegana y al mes lo dejo porque no podía vivir sin

jamón». El veganismo es una ideología, no una moda que pueda llevarse o dejarse de llevar, y, si decides traicionar tu ideología por el jamón o por equis alimento, recuerda que justamente eras vegana para que el cerdo pudiera vivir. Sin conciencia firme, tu decisión de hacerte vegana no sirve de nada. ¿Qué puedes hacer para solventar tu conciencia en unos cimientos más? Informarte. La información veraz remueve conciencias y las reeduca, por ello está bien, por ejemplo, ver documentales sobre el tema de la explotación animal. Te recomiendo algunos que te darán un puñetazo de realidad: *Earthlings (Terrícolas)*, con el que yo mismo me hice vegano, y otros, como *Dominion*, *What the health*, *Cowspiracy*, *the game changers* o *101 razones para ser vegano*. Si eres menor de edad y tienes problemas para ser vegana en casa, te recomiendo que le propongas a tu familia que veáis juntos algunos de estos documentales para que lo entiendan mejor. Puede que incluso no seas la única que dé el paso después del visionado.

Como comprenderás, la toma de esta decisión es compleja y tiene muchas aristas. Para abrir este segundo capítulo he tratado de asentar los primeros cimientos para que construyamos un paso al veganismo sólido y que perdure en el tiempo, pero, como es obvio, son muchos los aspectos que debemos cuestionar y cambiar y no valdrá tan solo con tomar una decisión e intentar mantenerla. Sé que surgirán muchas preguntas a lo largo del camino, así que comencemos a responder algunas.

¿POR QUÉ SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN VEGETAL?

Empecemos con la parte de la que más se habla cuando se habla de veganismo: la alimentación. ¿Por qué nos centramos en la alimentación o es lo primero que se nos viene a la cabeza cuando hablamos de veganismo? Se debe, entre otras cosas, a que no podemos obviar el dato de que la mayoría de los animales que se explotan y matan en el

mundo son destinados al sector alimentario, en concreto, un total del 96 % de todos los animales que el ser humano mata en el mundo. Según los datos del documental *Empatía* (Antoja, 2017), se estima que cada año se matan 95.000 millones de animales en el mundo para el consumo humano. Es decir, 3.000 animales cada segundo. Sí, has leído bien, ¡cada segundo! Es más, la cifra, en realidad, es a la baja. Ya que en ella no se contemplan todos los animales marinos, que no se cuentan por individuos, sino por toneladas, y que superan con amplitud la cifra de animales terrestres.

Los datos son demoledores, sobre todo teniendo en cuenta la frecuencia con la que nos alimentamos en los países desarrollados: todos los días, varias veces al día. Para abastecernos, existe una rueda de maltrato animal que no para de girar. Además, en nuestra sociedad la alimentación no es solo un recurso para sobrevivir, sino que es un acto social, una forma de relacionarnos. La alimentación forma parte de nuestra vida porque toca nuestra cultura, nuestra manera de socializar y de relacionarnos con los demás, dado que esta se da en muchas ocasiones en torno a una mesa con varios comensales, en una barbacoa o en un bar con familiares y amigos. ¿Por qué digo esto? Porque si alguien nos hace replantearnos aquello que toca nuestra forma de vivir y de relacionarnos, en muchas ocasiones lo entendemos como un ataque personal a nosotros o a nuestra cultura. Esto hace que cueste más renunciar a este hábito social de alimentarnos, o, directamente, hace que ni siquiera nos cuestionemos por qué no deberíamos comernos esa carne a la parrilla el domingo en casa de nuestros suegros. No nos planteamos renunciar a esos pequeños momentos de ocio y punto, no le damos otra lectura: la de que podríamos no renunciar a esos momentos alimentándonos de manera más consciente y más respetuosa con los animales con los que convivimos. Si a esto le sumamos que la mayoría de las personas tienen una idea equivocada y desinformada sobre la alimentación

vegetal, como que no se puede vivir o estar sano sin comer nada de origen animal, damos con la mezcla perfecta para que la gente no quiera ni oír hablar del veganismo ni verlo en pintura.

¿Cómo podemos contrarrestar esta falta de información y estos prejuicios? Una vez más : informándonos de forma positiva. Si ya eres vegana, los apartados siguientes te valdrán para tener algunos datos veraces sobre por qué la alimentación vegana es saludable y ética. Si todavía no lo eres, pero tienes este libro entre manos para dar el paso, los apartados siguientes te valdrán para desmitificar algunas ideas preconcebidas sobre el veganismo alimentario y para saber qué es cierto y qué no si tomas la decisión ética y sostenible de dejar de comer animales. A continuación voy a intentar explicar y aclarar algunas de las dudas más recurrentes sobre la alimentación vegetal. ¡Sigue leyendo!

¿ES SALUDABLE?

Tal y como ya sabemos, la alimentación vegetal se basa en no comer nada de origen animal. Es decir, ningún tipo de carne ni pescado, y tampoco nada de huevos, lácteos o miel. *A priori* esta decisión vital te puede parecer restrictiva, pero nada más lejos de la realidad. Tenemos cientos de alimentos de origen vegetal (plantas, frutos, vegetales, hortalizas, cereales, legumbres, semillas, especias, etc.) que podemos incluir en nuestra dieta para hacerla variada y equilibrada. En mi caso, debo decir que la variedad de mi alimentación aumentó cuando me hice vegano, porque, realmente, en una dieta omnívora nos pasamos la vida comiendo los mismos cadáveres de cuatro animales y sus correspondientes secreciones, y con eso pensamos que nuestra alimentación es variada y completa, y, lo que es peor, nutricionalmente adecuada.

Está claro que determinar en parámetros científicos y

biológicos si la alimentación vegetal es saludable o no, no me corresponde a mí, sino que corresponde a los profesionales de la alimentación, como nutricionistas, dietistas o médicos endocrinos. Así que vamos a consultar qué dicen estos profesionales. La ADA, Asociación Norteamericana de Nutrición, nos resuelve esta duda al afirmar lo siguiente, como ya vimos en la cita que abre este capítulo: «Las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables y nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades».

La afirmación rotunda de una asociación con más de 72.000 profesionales de la nutrición debería ser más que suficiente, pero, por si tienes dudas, puedo añadir la posición de la Sociedad pediátrica de Canadá, la Sociedad Argentina de Nutrición, la OMS, la Asociación dietética de Nueva Zelanda, la Fundación Española de Dietistas y Nutricionistas, el Gobierno de Noruega, de Portugal o el propio Comité Olímpico Internacional: todas opinan y afirman exactamente lo mismo que la ADA. Así que, cuando tu cuñado diga que no es posible una alimentación vegetal saludable, puedes citarle esta retahíla de asociaciones formadas por expertos en el campo que afirman justo lo contrario que él.

Hay mucha gente que sigue alegando que somos carnívoros –ya sabréis de sobra que no es así– o que somos omnívoros y que por eso «tenemos» que comer animales o derivados. La realidad, si indagamos un poco, es justo la contraria: un omnívoro es un animal oportunista, y puede vivir perfectamente si no encuentra animales en la naturaleza y debe alimentarse solo de plantas. ¿Por qué? Pues porque ser omnívoro significa tener un organismo adaptado para obtener los nutrientes de los dos grupos alimentarios que conocemos, animales y plantas. Por tanto, comer animales ya no es una necesidad, es una posibilidad:

yo he podido ingerir tanto animales como plantas durante 20 años, y ahora llevo 7 obteniendo los nutrientes solo de plantas. Todos los nutrientes podemos encontrarlos en alimentos de origen vegetal, salvo, sí, la vitamina B_{12}, pero esta tampoco es de origen animal. Luego lo explicaremos.

¿ES NECESARIO IR AL NUTRICIONISTA PARA CONVERTIRSE AL VEGANISMO?

Si pasas a llevar una alimentación cien por cien vegetal, ¿es necesario ir a un nutricionista y que planifique tu dieta, no? En lugar de responderte, voy a hacerte yo otra pregunta: ¿has ido a un nutricionista para planificar tu dieta hasta el día de hoy? Seguramente no. Y, si lo has hecho, fue por un problema alimentario asociado a tus hábitos, para bajar de peso o para aprender a comer de un modo distinto al que comías, pero no para planificar tu dieta desde su inicio.

Yo, al menos, ni había ido al nutricionista nunca antes de ser vegano ni nadie me había preguntado nunca si había ido a un nutricionista antes de ser vegano. Cuando comía de todo, es decir, cuando llevaba una alimentación omnívora, mi dieta siempre era la misma: comida rápida y casi nada de vegetales ni fruta. No suena muy equilibrado, ¿verdad? Pues bien, nunca nadie me preguntó si había ido a un nutricionista. Ahora que soy vegano y he incluido verduras, legumbres o frutas a mi alimentación, ampliándola y diversificándola muchísimo y obteniendo las proteínas de las legumbres que consumo (ya que no consumo proteína de origen animal, como es obvio), muchos se preocupan por mi alimentación y me preguntan si voy a un nutricionista, si me hago analíticas y si me encuentro bien. ¿No os da que pensar? Además, ¡estoy mejor que nunca! Y encima no siento remordimientos y peso moral por los alimentos que ingiero día a día. No puedo pedir más.

Con esto que digo no estoy demonizando a los profesionales de la nutrición, eso jamás. Lo cierto es que lo ideal sería que todo el mundo fuese al nutricionista o al dietista, tenga la dieta que tenga, pero si tú, José Luis,[17] lo más verde que comes durante el día es la lechuga que acompaña a la hamburguesa del McDonald's, si tu cena son salchichas Frankfurt, y tu merienda, un bocata de chorizo, no sé por qué me preguntas a mí si voy a un nutricionista, cuando el primero que debería ir eres tú, ¿no crees? Lo cierto es que las personas están tan aclimatadas y acostumbradas a que es normal comer carne y comer alimentos ultraprocesados (salchichas, embutidos, patés...) que en lugar de echarse las manos a la cabeza por lo insano de esos alimentos (altos en grasas de baja calidad, en sal, etc.) prefieren juzgar la dieta de los demás porque «se sale de la norma». A estas personas no les parece raro que su hijo o hija desayune cereales azucarados (ultraprocesados, ultracalóricos y ultrainsanos), pero sí que desayune unas tostadas con tomate. Si se piensa en frío, eso no tiene ni pies ni cabeza.

Hay muchos prejuicios sobre la salud cuando hablamos de personas veganas, y lo digo por experiencia propia. Que si nos falta proteína por no comer carne, que si nos falta B_{12} o B_{14},[18] lo que les venga a la cabeza. Que para hacer deporte no es viable, que si eres niño es imposible. Pero la realidad de millones de personas veganas es la que es: buena salud, deportistas y niñas veganas, todo avalado y respaldado por infinidad de profesionales, instituciones y asociaciones de la nutrición.

Dicen que una mentira repetida muchas veces puede convertirse en verdad, y esto es lo que ha pasado en la población con el consumo de animales y derivados. Cuando me hice vegano, aun estando plenamente convencido de que no iba a tener problemas de salud, o no al menos más que cuando no era vegano, tenía una mínima duda y pensaba ¿me pasará algo? Porque, claro, si necesitaba

comer carne para vivir y no comía carne, ¿qué podía sucederme? Pero, evidentemente, mi salud no empeoró y mis analíticas han estado y están perfectas años después, y sin ir a un nutricionista. No digo con esto que no sea recomendable ir a una nutricionista, puesto que lo es seas o no vegana, sino que yo solo cuento mi experiencia porque sé que esa inseguridad, ese miedo, es lo que ha parado a mucha gente antes de dar el paso al veganismo, porque, aun pudiendo estar concienciados, tienen miedo de que un cambio de alimentación afecte gravemente a su salud. Cuando, antes de este pequeño gran cambio, no han ido a un nutricionista ni se han preocupado por sus nutrientes.

Cuando empiezas a informarte un poco, te das cuenta de que la carne, o cualquier alimento de origen animal, no tiene ningún nutriente mágico que te haga depender de ella. De hecho, si somos omnívoros, es porque tenemos la capacidad de obtener los nutrientes de diferentes grupos de alimentos, de origen animal, vegetal o de ambos.

Así que, lo siento, no tienes excusas. Tienes la opción de alimentarte sin utilizar, explotar y matar animales siendo omnívoro. Pues, si aun así eliges la opción que necesita utilizar animales... es ahí donde debes reflexionar.

A continuación entraré a explicar algunos temas que sé que preocupan a la hora de cambiar tu alimentación por una alimentación vegana, como el de la falta de proteína, de calcio o de vitamina B_{12}. Debo aclarar que yo no soy nutricionista y, aunque pueda saber cosas básicas después de leer y buscar información durante tantos años, me seguiré basando en lo que dicen los nutricionistas y dietistas. Si quieres ampliar más información, te recomiendo que consultes a un profesional. Y por ese mismo motivo tampoco entraré en temas más complejos, como el hierro, la vitamina D_3 u otros temas que, si te interesa o quieres planificar una dieta vegetal, te recomiendo consultar a nutricionistas-dietistas profesionales.

¿Y LA PROTEÍNA QUÉ?

> «En el caso de la carne procesada, clasificada como Grupo 1, existe una evidencia suficiente a partir de estudios epidemiológicos que muestran que su consumo provoca cáncer colorrectal.»
>
> OMS, Organización Mundial de la Salud[19]

Otro de los grandes mitos que nos cuenta la gente es que a los veganos nos faltan proteínas. Esto viene de la idea de que la carne es la que aporta energía, la que da fuerza; esa idea tan arcaica y tan asociada con la masculinidad. Esa idea de que, si no comes carne, eres un blandengue. Y, claro, una vez más, una mentira repetida durante tanto tiempo acaba convirtiéndose en una verdad en el imaginario colectivo, aun cuando intentamos rebatirla con datos científicos.

Por supuesto, soltar a la ligera eso de «Te faltan proteínas» y punto no tiene ningún sentido y es un tema complejo que no puede resumirse en una frase tan simple. La gente que dice esto probablemente desconoce que hay dos tipos de proteínas: las animales y las vegetales. No podría ser de otra manera porque, si tenemos en cuenta que la mayoría de los seres vivos necesitan proteínas para sobrevivir, ¿de dónde se piensan que obtienen la proteína los animales herbívoros? Exacto, de las plantas y vegetales que comen. Por ejemplo, las vacas obtienen la proteína del pasto (las vacas que tengan la suerte de pastar y no estén encerradas en granjas y cebadas a piensos y antibióticos, claro), porque, sorpresa, ¡hay proteína en las plantas!

Entendiendo lo básico, ahora nos dirán eso de «pero una es de mejor calidad que la otra». En el caso de haber una mejor que la otra, la vegetal es mucho más limpia que la animal, ya que no está relacionada con ninguna

enfermedad cardiovascular y no produce el llamado «colesterol malo», entre otras cosas.[20] Así que también podremos desmentir esto.

Vale, vamos a la última afirmación que nos suelen soltar los que saben un poco más o les suena más el tema: «La proteína vegetal no es completa». Pues bien, esto no es del todo cierto. Sí existen proteínas vegetales completas, pero es cierto que la mayoría no lo son en el sentido de que son deficitarias en uno de los aminoácidos esenciales. Si esto te suena extraño, para ponerte en contexto y saber lo que es una proteína completa, te diré que es aquella que tiene todos los aminoácidos esenciales en su composición y en cantidades suficientes. Estos aminoácidos esenciales son: histidina, fenilalanina, isoleucina, lisina, leucina, metionina, triptófano, treonina y valina.

¿Cuáles son estos alimentos vegetales completos en todos los aminoácidos? Pues nos lo cuenta la nutricionista Lucía Martínez en el artículo «No, no todas las proteínas vegetales son incompletas»:[21]

> «La soja, los garbanzos, algunos tipos de alubias, los pistachos, la quinoa, las semillas de cáñamo o el amaranto tienen «proteínas completas». También las espinacas, aunque la cantidad que contienen es baja, de unos 3 g por cada 100 g de producto».

¿Y qué pasa con los demás alimentos vegetales? Pues que, como hemos dicho al principio, tienen todos los aminoácidos, pero de algunos no tienen la cantidad suficiente, como en el caso de las lentejas. Estas tienen un poco menos de metionina que del resto de aminoácidos. ¿Cuál es la solución a esto?: comer durante el día o en la misma comida algún cereal, puesto que a este no le falta ese aminoácido, así, combinando alimentos vegetales de distintos tipos, verdura + legumbre + cereal, por ejemplo, conseguiremos aportar a nuestra dieta todos los aminoácidos esenciales de las proteínas y estaremos

ingiriendo proteína completa. Por lo tanto, es casi imposible tener una falta de proteína siendo vegana y llevando una alimentación mínimamente variada que incluya legumbres y cereales.

Otro tema por tratar es el de la diabetes tipo 2. Te preguntarás por qué lo menciono aquí, simplemente porque se ha descrito que las personas con mayor consumo de carne presentan un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2,[22] mientras que las personas con mayor consumo de proteína vegetal presentan un menor riesgo. Por tanto, no es solo que la proteína vegetal pueda ser completa con una buena combinación, sino que nos ayudará a estar más saludables.

El consumo de carne y de esta proteína animal tiene otros riesgos, como el cáncer. El Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC), el órgano de la Organización Mundial de la Salud (OMS) especializado en el cáncer, evaluó la carcinogenicidad del consumo de carne roja y de carne procesada.[23]

> «Después de una revisión exhaustiva de la literatura científica acumulada, un Grupo de Trabajo de 22 expertos de 10 países, convocados por el Programa de Monografías del CIIC, clasificó el consumo de carne roja como probablemente carcinógeno para los humanos (Grupo 2A), basado en evidencia limitada de que el consumo de carne roja causa cáncer en los humanos y fuerte evidencia mecanicista apoyando un efecto carcinógeno. Esta asociación se observó principalmente con el cáncer colorrectal, pero también se han visto asociaciones con el cáncer de páncreas y el cáncer de próstata. La carne procesada se clasificó como carcinógena para los humanos (Grupo 1), basada en evidencia suficiente en humanos de que el consumo de carne procesada causa cáncer colorrectal.»

Vamos viendo de este modo que igual lo peligroso para la salud no es llevar una alimentación vegetal, sino no llevarla. Lo perjudicial tal vez es la proteína animal más que la vegetal, sin embargo, se nos cuestiona siempre la

proteína vegetal a los veganos sin pararse a pensar qué riesgos desentraña la proteína animal.

En conclusión, es casi imposible tener falta de proteínas comiendo cinco veces al día y de forma variada para que los aminoácidos se complementen entre sí. No verás a ningún vegano en el hospital porque le falten proteínas, en cambio verás a muchos no veganos en el hospital por exceso de proteína animal y los problemas que eso conlleva.

CALCIO

> «Que la leche fortalece los huesos es un reclamo comercial.»
>
> DOCTOR NEAL BARNARD, investigador clínico y presidente fundador del Comité de Médicos para una Medicina Responsable

«Vale, Ibai, ¿y qué pasa con el calcio? Porque tienes que tomar leche para tener los huesos fuertes, ¿no?» Pues no. Pero no pasa nada, es normal pensar así. Los anuncios te lo han dicho siempre, te recomiendan tres lácteos al día, cada ensalada vendrá con queso, la pasta con queso, la pizza con queso y el postre, tarta de queso, ¿por qué no? Esta información viene de tantos sitios que la asumes como algo imprescindible y crees que no puedes vivir sin lácteos. Todo lleva queso por una razón: la industria láctea tiene mucho interés en que esté en todos los platos para ganar dinero. La verdad es que tiene su mérito, ya que ha hecho creer a la especie supuestamente más inteligente del mundo que tenemos las mismas necesidades nutricionales que un bebé de vaca (te explicaré esto en el apartado dedicado a los lácteos). Hay un elemento que ha ayudado a nuestro consumo desorbitado de queso y lácteos: la caseína. No lo digo yo, lo dicen estudios recientes, como el de la

Universidad de Míchigan, «*Which foods may be addictive? The roles of processing, fat content, and glycemic load*», en el que se revela que el queso puede resultar tan adictivo para el ser humano como muchas drogas.[24]

¿Qué es la caseína?, te estarás preguntando. La caseína es una proteína de la leche que libera durante la digestión una sustancia denominada casomorfina, de efecto opioide, que produce adicción. La presencia de caseína en la leche es minúscula, pero no así en el queso, para cuya elaboración se puede llegar a necesitar hasta diez veces su peso en leche. Ahora muchos estaréis pensando ¡con razón me cuesta tanto dejar el queso! Pues sí, este elemento dificulta a la gente cambiar hábitos.

Por ello, el doctor Neal Barnard cuenta que la mejor forma de dejarlo es de golpe y con fuerza de voluntad;[25] no olerlo, no verlo, y así, con el paso del tiempo, nuestro cuerpo olvidará esa adicción. Yo personalmente lo conseguí así, ya que me hice vegano de un día a otro y cambié mi consumo radicalmente. A mí, si te interesa que te lo cuente, lo que más me costó dejar fueron los dulces, mientras que el queso no me creaba dependencia. Si eres de los míos, te mando mucho ánimo. Además, tenemos alternativas de quesos vegetales que imitan muy bien la textura y el sabor para hacer más llevadero el proceso. Así que no tienes excusa para no dejarlo. Y, si te entra el mono, te propongo que busques cuál de estos quesos vegetales es tu favorito y lo incluyas en tu dieta. Verás que al final resulta más sencillo de lo que pensabas.

Sí, me he liado hablando sobre queso cuando este apartado se centra realmente en el calcio, pero sé que hay mucho *cheese lover* en la sala y que dejar un alimento que gusta tanto a veces preocupa. Sobre el calcio solo hace falta informarse un poco para descubrir que tenemos alimentos de origen vegetal ricos en este nutriente y que no solo está presente en la leche, como tiende a pensarse. Como te decía al principio, no nos va a faltar calcio ni necesitamos los

lácteos para obtenerlo. Entre otros alimentos vegetales que contienen calcio encontramos: garbanzos, alubias, avellanas, tofu, nueces, almendras, kale, brócoli, espinacas o semillas de sésamo.[26] Algunos de la lista tienen incluso por cada 100 gramos más cantidad de calcio que la leche de vaca, siendo el brécol y las alubias blancas los que más calcio contienen. Por lo tanto, decir que tenemos que tomar leche para obtener calcio es faltar a la verdad. Ahora que ya lo sabes, deja los lácteos y haz activismo derrocando todos estos mitos falsos sobre que a los veganos nos falta calcio.

B_{12}

> «Nada beneficiará la salud humana ni incrementará nuestra oportunidad de sobrevivir a la vida en la tierra más que la evolución hacia una dieta vegetariana.»
>
> ALBERT EINSTEIN

Hemos llegado a la famosa B_{12}. Todo el mundo habla de ella cuando tienen veganos enfrente, pero realmente ¿saben lo que es? La B_{12} es una vitamina más, como la B_6 o la B_3, pero entonces ¿por qué nos dicen a los veganos que tenemos déficit de esta vitamina en concreto? Simple: porque no se encuentra en las plantas. Sí, bien es cierto que igual puede encontrarse en algunas algas, pero en muy poca cantidad. La B_{12}, sin embargo, sí se encuentra en los alimentos de origen animal. Vale, esto es cierto, pero ¿por qué se encuentra esta vitamina en los alimentos de origen animal? Vamos al origen: mayoritariamente porque los animales que consumimos son suplementados con esa vitamina en las granjas y explotaciones donde están hacinados para consumo humano.

Algo que no sabe la gente es que la B_{12} no es de origen animal ni tampoco vegetal, es de origen bacteriano.[27] Antes

los animales que consumía la gente la obtenían de forma natural, pastando y en la naturaleza, porque la B_{12} se encuentra en la tierra e incluso en los ríos. Pero ahora el 99 % de los animales destinados a consumo no salen de las naves en las que están encerrados, por lo que son suplementados en el pienso que ingieren, que está enriquecido con B_{12} (salvo algunos rumiantes que pueden producir estas bacterias en su organismo).

Entonces los veganos nos suplementamos con una vitamina, sí, pero los que no son veganos también, y lo hacen a través del cuerpo de animales que fueron suplementados previamente. Así que al final todos estamos suplementados, y puedes usar este argumento cuando te vengan con lo de que te falta B_{12} si no comes animales. Y, además, yo creo que nuestra forma de suplementación es la más ética e inteligente, ya que nos suplementamos directamente y no a través del cuerpo ni de la explotación de nadie.

Aparte de lo anterior, yo todavía no he conocido a veganos a los que les falte B_{12} y sí a muchas personas que comen carne y derivados que me han dicho que les falta esta vitamina. De hecho, incluso se recomienda a los mayores de cincuenta años suplementarse con B_{12} tengan la alimentación que tengan.[28] Nutricionistas como, Aitor Sánchez, en su libro *Mi dieta cojea*, recomiendan suplementar la B_{12} en población vegetariana, aunque consuman lácteos y huevos. Por lo que esto de la suplementación de la B_{12} no debería ser exclusivo en personas que lleven una alimentación vegana, pero, curiosamente, es a las únicas personas a las que se les echa en cara su déficit.

Si te vas a hacer vegana tampoco te preocupes, esto del déficit de B_{12} no es algo que te vaya a afectar al día siguiente si no te suplementas, aunque siempre se recomienda comenzar cuanto antes. La B_{12} se acumula en nuestro organismo gracias a los años de haber consumido

alimentos de origen animal. En mi caso, hasta mi tercer año siendo vegano no me suplementé de B_{12} y no tuve déficit en ninguna analítica de las que me fui haciendo. Con esto no quiero decir que esperes tres años, solo explico mi caso. Nada más enterarme de lo importante que era empecé a tomar B_{12}.

¿Cómo puedes suplementar la B_{12}? Tienes varias formas: pastillas naturales o líquido, como tomo yo. Tendrás que hacerlo, por lo general, una vez por semana, y el precio será de unos cinco euros para varios meses. Podrás adquirirla en farmacias o herboristerías y también por internet. Será tan sencillo como tomar esta pastilla o líquido de forma regular y seguir llevando tu dieta vegetal variada con cinco comidas al día.

Por lo tanto y en resumen, la B12 tampoco es una excusa para no hacerte vegana, ya que, como hemos explicado, su suplementación es sencilla. Ahora que tienes la información suficiente, da el paso.

DEPORTISTAS VEGANOS

> «No me sentía justa teniendo un perro al que adoro mientras comía carne.»
>
> ALEX MORGAN, cocapitana de la selección estadounidense de fútbol y futbolista femenina del año

El veganismo y el antiespecismo como posturas en defensa de los animales, como vemos en la cita que abre este apartado, también se extienden a los deportistas de élite. De nuevo el mito de que la carne es el único alimento que da fuerza y energía flaquea si sacamos a la palestra ejemplos reales. Hay veganos ya en todas y cada una de las disciplinas olímpicas, y si hablamos de deportes de levantar peso, como la halterofilia, encontraremos a grandes

campeones como Kendrick Farris, el atleta más fuerte del equipo olímpico estadounidense, que es vegano. Creo que a este no le dirán tantas veces lo de «te falta proteína». O eso espero. Kendrick asegura que habitualmente le preguntan cómo puede levantar tanto peso comiendo todo el día lechuga y él explica que la cuestión es que no come todo el día lechuga (lógicamente), sino que tiene una variedad enorme de alimentos de los que obtener los nutrientes que necesita. Si algún día estás harta de que te pregunten o cuestionen por llevar una alimentación vegetal, recuerda, para consolarte, que a un señor que siendo vegano ha batido su marca personal y tiene el récord de Estados Unidos tras haber levantado 377 kilos de peso le preguntan también que cómo lo hace comiendo solo lechuga.

La afirmación de que los veganos no pueden ser grandes deportistas no es cierta y parte de la idea de que para tener mucho músculo hacen falta proteínas y de que los veganos no pueden adquirirlas, lo cual, como hemos desmentido en el apartado sobre las proteínas unas páginas antes, no es cierto. Hay un documental que derriba todos estos mitos de que los veganos no pueden ser deportistas de élite y no rinden igual que los no veganos. Se llama *The game changers*, está en Netflix y sus productores son, entre otros, James Cameron, Lewis Hamilton y otras personas veganas y populares del mundo del deporte. Te lo recomiendo si quieres informarte sobre deporte y veganismo.

Si acudimos a la ciencia, veremos que los expertos son claros una vez más acerca de la unión deporte y veganismo, afirmando que: «Una dieta vegana bien planificada es apropiada para un atleta», tal como dice Laura Esquius, profesora de los Estudios de Ciencias de la Salud de la UOC.[29] Además, añade que: «Actualmente no se debería poner en duda la viabilidad de mantener el rendimiento deportivo mientras se sigue una alimentación basada en alimentos de origen vegetal, ya que este tipo de

alimentación se relaciona con la reducción del riesgo cardiovascular, la hipertensión, la diabetes mellitus de tipo 2, el colesterol aterogénico y el cáncer, probablemente por su riqueza en fibras, vitaminas, minerales y fitonutrientes».

Tenemos una lista infinita de deportistas de élite veganos, aquí te dejo algunos de ellos para que los conozcas: Elena Congost (maratón paralímpica), Scott Jurek (ultramaratón), Steph Davis (escalada), Patrick Baboumian (levantamiento de peso), Lewis Hamilton (fórmula 1), Fiona Oakes (carreras de fondo), Denis Suarez (fútbol), Alberto Peláez (carreras de montaña), los hermanos Ñiguez, Aaron y Saúl, (fútbol), Chris Paul (baloncesto) y Morgan Mitchell (atletismo en 400 metros).

Te dejo también aquí algunas de las opiniones de estos y otros deportistas sobre el veganismo y sobre una alimentación basada en plantas, pues creo que pueden resultarte interesantes:

> «Un día pensé, si ves un pájaro con una pata rota, tienes la necesidad de hacer algo al respecto y ayudar a las aves, pero, al mismo tiempo, vas a un restaurante y comes pollo... No tiene ningún sentido».
>
> PATRICK BABOUMIAN

Campeón de Europa de levantamiento de pesas, récord del mundo de peso cargado con 550 kilos y nombrado hombre más fuerte de Alemania.

> «Me recupero mucho más rápido de lo que solía hacerlo. ¡Es más fácil mantener mi peso bajo y no he estado enferma en absoluto!»
>
> MORGAN MITCHELL

Dos años después de su cambio de alimentación logró clasificarse para los Juegos Olímpicos de Río 2016 en las

pruebas de 400 metros y 4 × 400.

> «Descubrí que el cambio a las plantas tuvo exactamente el efecto contrario: sentí que se había convertido en mi arma secreta. Podía respirar mejor durante el entrenamiento y, literalmente, dar vueltas alrededor de mis compañeros de equipo que eran muchos años menores que yo. Además, mi tiempo de recuperación disminuyó enormemente. No tenía que pasar casi tanto tiempo descansando de los agotadores entrenamientos como solía hacerlo, lo que significaba que podía entrenar más a menudo y hacerme más fuerte, más rápida».
>
> DOTSIE BAUSCH.

En las olimpiadas de Londres, a los 39 años, se colgó la medalla de plata de ciclismo en la modalidad de persecución por equipos, siendo así la atleta más longeva en participar en esta disciplina y ganar una medalla.

> «Comencé a cambiar mi dieta, comencé a notar los beneficios de recuperación, en la capacidad de mi cuerpo de ser consistente para los entrenamientos y las carreras. Y eso es muy crítico.»
>
> SCOTT JUREK

¿Sabéis esa gente que os dice «tú dale a alguien que corre mucha lechuga para comer y ya verás como no es capaz de ir muy lejos»?, pues esa gente debería echar un ojo al historial de Scott Jurek, que dejó de comer carne en 1997 y a mediados de 1999 se volvió vegano. Desde entonces ha ganado carreras como el Hardrock Hundred (161 km donde una parte es en terreno que está a más de 3.400 metros sobre el nivel del mar), el Badwater Ultramarathon (217 km), el Spartathlon (246 km) y las 100 millas de Western States Endurance Run, muchas de ellas en más de una ocasión.

VEGANISMO EN LA INFANCIA

Otro tema que preocupa a las personas que no son veganas es que los niños y niñas lleven una alimentación vegetal. Aunque, como ya hemos dicho, normalmente no les preocupa que desayunen bollería, coman hamburguesas ultraprocesadas y cenen unas salchichas Frankfurt. Todo lo que acabo de decir sobre si la alimentación vegetal es saludable es aplicable a la duda sobre si en la infancia se puede ser vegana con una alimentación cien por cien vegetal. La razón de que el veganismo sea posible en la infancia es sencilla: los niños y las niñas no necesitan diferentes nutrientes a un adulto, siguen necesitando proteína, calcio, vitaminas, etc., aunque en distintas cantidades. Todos estos nutrientes pueden encontrarse en alimentos de origen vegetal, salvo el suplemento de B_{12}.

Sobre la alimentación vegetal en la infancia lo que más preocupa no es si los niños y las niñas que la siguen están saludables nutricionalmente hablando, sino que veo que el tema que realmente levanta ampollas es el de los padres y madres veganos, que, según se dice, imponen y adoctrinan a sus hijos obligándolos a no comer productos de origen animal. Es tal la crispación que incluso se ha llegado a retirar de la custodia de los padres por dar una alimentación vegetal a sus hijos.[30] Y de poco vale que a estas personas les saques los datos científicos que aceptan que es viable una alimentación vegetal en niños, ya que siempre sacan el punto de «estás imponiendo una alimentación vegetal a tus hijos». Pero ¿no se impone una alimentación, del tipo que sea, a todos los hijos? Por lo común, los bebés comen lo que eligen sus padres o las personas que están a su cargo, ya que, básicamente, no tienen poder de decisión. Lo mismo pasa con los niños, que, aunque puedan elegir qué les gusta o no o dar opinión sobre alguna de sus ingestas, acabarán comiendo lo que los padres, comedor escolar, tutores o responsables les manden. ¿Por qué entonces solo se habla de «imponer» cuando se

trata de una dieta vegetariana o vegana? De nuevo, por prejuicios, desconocimiento, acomodamiento a la cultura imperante y falta de información.

Yo todavía no soy padre y, como soy vegano, ya me preguntan por la alimentación de mis futuros hijos. Siempre respondo lo obvio: mis hijos llevarán la alimentación que yo quiera, igual que los tuyos aunque no seas vegano. ¿Por qué cuando los hijos son veganos es «imponer» y cuando no lo son no es nada? Y si educar en el respeto a los animales y contarles la verdad de lo que comen es adoctrinar, pues bienvenido sea. Ojalá un mundo con más padres concienciados con la liberación animal y menos con padres que enseñan a respetar a los animales y luego les ponen un animal muerto en el plato. Te aseguro que si les cuentas de dónde viene lo que comen, ellos mismos tomarán la decisión de rechazar comer animales, y eso lo he podido ver con diferentes niños veganos. Así que, si te encuentras con algún padre o madre de niños o niñas veganos, piénsalo dos veces antes de cuestionar sus decisiones sobre la dieta de sus descendientes, porque a nadie le gusta que le digan cómo deben educar y, sinceramente, me parece más cuestionable la forma de alimentar a los hijos que se lleva a cabo por tradición e inercia que la de los padres veganos, ya que estos explican, educan en valores y no mienten.

Ningún niño o niña de tres años va a hacer la compra, por lo que va comer lo que sus padres quieran, sea comida vegana o no. «Cuando sean mayores, que decidan», me suelen decir. Pues eso, cuando sean mayores, que decidan si continúan siendo veganos o no. No veo mayor problema. A los padres en general no les cuestionan si los llevan a un nutricionista, ya que con que coman animales y derivados para la gente es suficiente, es bueno y correcto nutricionalmente. Sin embargo, los que crían a sus pequeños y pequeñas en el veganismo tienen que ser cuestionados constantemente, cuando, por norma general, están mucho más informados y educados en la alimentación

de sus hijos ya que han tenido que devanarse los sesos para llevar una alimentación alternativa en una sociedad que te dice que comas carne y pescado y que bebas leche todas las mañanas. Así que, en resumen, más mirarse a uno mismo, más fijarse en las tasas de obesidad infantil, y en la mal nutrición infantil, que en niños y niñas que comen brócoli, lentejas y fruta, que creo que no parece nada peligroso. Ojalá hubiera más niños y niñas así.

¿ES MÁS CARO LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN VEGANA?

Muchos me preguntan: «Ibai, ¿si eres vegano, la alimentación que tienes que llevar es más cara, no? Pues no. Me explico: los alimentos más baratos de producir y vender son los de origen vegetal, como legumbres, cereales, vegetales, verduras, hortalizas, fruta, salsas, especias, etc. Esto se debe a que los recursos que necesitan para su producción son más precarios y su distribución y conservación es más sencilla. No es lo mismo sembrar unos tomates, regarlos y cuidarlos, recolectarlos y distribuirlos que comprar un ternero, alimentarlo diariamente, tener que matarlo, despiezarlo, conservarlo para que la carne no se pudra y distribuirlo. Los recursos son menos en el caso de los vegetales que en el de la carne y el pescado.

De hecho, si hablamos con nuestros abuelos y abuelas, con aquellos que vivieron en los años de la guerra y la posguerra, seguro que te dirán que lo de comer carne o pescado no pasaba muy a menudo. Normal, estos eran alimentos que suponían bonanza económica, mucho más caros de las frutas, verduras, hortalizas y legumbres. Bien es cierto que ahora la carne y el pescado son más accesibles para los países «ricos», pero no por ello son más baratos que los garbanzos.

Por lo tanto y por más que lo repitan, una alimentación vegetal no es más cara ni es de personas ricas. Siempre será

más barato comprar un kilo de tomates o de garbanzos que un kilo de salmón o de pollo. Es un hecho y puedes comprobarlo en tu supermercado o tienda de confianza. Entonces, ¿por qué la gente dice que la alimentación vegana sí que es más cara? Pues porque muchos comparan los alimentos de origen animal con su alternativa vegana. Por ejemplo, comparan el queso de origen animal con el queso vegano. Y sí, el queso vegano es más caro (aunque cada vez menos por una sencilla razón: más oferta por una mayor demanda), pero para ser vegano no hace falta comer copias de alimentos de origen animal en su versión vegana. Se puede ser vegano comiendo unas hamburguesas de lentejas u otras legumbres que tú misma te hagas en casa y no comprando las hamburguesas veganas que te venden ya fabricadas en el súper y que sí, por norma general, son más caras que las hamburguesas de vacuno o de cerdo.

Solo es cuestión de darle una vuelta porque con un bote de garbanzos de menos de un euro puedes hacerte una ensalada fría, un hummus o unas hamburguesas caseras, lo cual te costará lo que vale el bote de garbanzos, especias, pan rallado y medida hora de tu tiempo (esto lo digo porque también te dirán que no tienen tiempo para cocinar). A mí me salen 10 hamburguesas con un bote de garbanzos, hamburguesas que puedes congelar y usar cuando quieras. Ya me dirás si es más caro lo que vale un bote de garbanzos que 10 hamburguesas de carne.

Si todavía hay algún incrédulo, aquí te dejo una lista de alimentos vegetales que quizá no se te han pasado por la cabeza todavía:

- Garbanzos
- Lentejas
- Alubias
- Habas
- Soja texturizada
- Tofu
- Seitán

- Guisantes
- Vainas
- Arroz
- Macarrones, espaguetis, fideuá
- Patatas, boniato, batata
- Pimientos, cebollas, puerro, zanahoria, calabacín
- Tomate, lechuga, pepino, col, kale, espinacas, brócoli, alcachofas
- Fruta
- Frutos secos
- Queso vegetal
- Hamburguesas, salchichas o albóndigas vegetales
- *Nuggets* vegetales
- Tacos, nachos
- Pizzas
- Guacamole, veganesa (mayonesa vegetal), kétchup, barbacoa, picante...
- Especias
- Semillas

Y, si no sabes qué hacer con estos alimentos, no te preocupes, también tengo la solución. Aquí te dejo las cuentas de varias personas que se dedican a hacer recetas vegetales en redes. No es necesario ser un chef con una estrella Michelin para hacerlas y, además, no todas requieren mucho tiempo. Ya no hay excusa, la alimentación vegetal es más barata y no te llevará más tiempo. Comienza ya a llevarla a cabo en tu día a día. Aquí tienes algunas ideas:

- @soyvegana_jenny
- @lapastanoengorda
- @livinglikeapanda
- @Addictedtohumus
- @lagloriavegana
- @holalaura
- @veganning_better
- @peace_l0ve_vegan

- @guakame
- @veganraskal.com

MOTIVOS PARA DEJAR DE CONSUMIR CARNE, PESCADO, LÁCTEOS, HUEVOS Y MIEL

Llegados a este punto ya sabemos que la alimentación vegetal es saludable y posible a cualquier edad. Sabemos también que no encarecerá tu cesta de la compra y que no te llevará más tiempo en su preparación que la alimentación omnívora. Además, ya sabemos también que es más ética y sostenible. ¿Necesitas entonces más motivos para dar el paso a una alimentación vegetal? Estos motivos son más que suficientes, pero, igualmente, me gustaría contarte, centrándome en los principales alimentos de origen animal que son consumidos (carne, pescado, lácteos, huevos y miel), por qué la alimentación que incluya estos alimentos en su dieta es un problema para los animales. Veámoslo.

Carne

> «Si pudieras sentir o ver el sufrimiento, no te lo pensarías dos veces. Devuelve la vida, no comas carne.»
>
> KIM BASINGER, actriz, vegana desde los 8 años

Lo primero que debemos decir que es que «carne» es un eufemismo. Empecemos a llamar a las cosas por su nombre: cadáver o trozo de cadáver, por ejemplo. El primer paso para invisibilizar algo, para restar su importancia real, es llamarle de forma que no nos recuerde lo que es y podamos mirar para otro lado más fácilmente. Detrás de cada trozo de carne, hay un ser vivo que sentía y sufría como tu perro o gato y que fue criado en mejores o peores condiciones

para un mismo fin: servir al ser humano. Esa es la única realidad y es terrible.

El consumo de animales, como ya hemos dicho, está asociado a una forma cultural de relacionarse. Asados, barbacoas, grandes comidas entre amigos, compañeros de trabajo... todos esos eventos no se celebran con una quinoa, se celebran con animales muertos en la mesa. A la gente le gusta fardar y decir voy a comerme una «buena carne», no unos buenos filetes de seitán. Así sigue siendo porque la carne, históricamente, siempre ha sido un símbolo de poder sobre los animales y de poder adquisitivo. Antes solo los aristócratas, nobles y demás ricos tenían acceso a los animales en su dieta; ahora este consumo se ha extendido por el mundo y es más accesible, entre otras cosas por las ayudas gubernamentales a la industria, que genera millones de beneficio cada año. Este tema lo explica Daniela Romero Waldhorn en el artículo «La carne que pagamos todos»:[31]

> «Cada año, la Unión Europea (UE) subvenciona la producción de alimentos de origen animal con miles de millones de euros de nuestros bolsillos. A través de la Política Agraria Común (PAC), la UE mantiene un liderazgo a escala global en ayudas al sector ganadero. Efectivamente, según los últimos datos de la OCDE (2017), la UE aparece como la primera región en intervenciones estatales a favor de distintos tipos de carne, leche y huevos... La actual estructura de la Política Agraria Común (PAC) hace que una gran parte de las subvenciones vaya a grandes explotaciones ganaderas, manteniendo precios artificialmente bajos y estimulando la demanda».

Si tuviera que pagar el consumidor lo que cuesta explotar y matar animales, los precios serían mucho mayores y sería todavía más caro que llevar una alimentación vegetal. Sin embargo, los intereses económicos capitalistas abogan por explotar la industria animal destinada a la alimentación porque genera beneficio. ¿Cómo no va a generar beneficio si las condiciones en las que viven los animales son penosas[32] y el precio al que se venden sus cadáveres es alto? Un

negocio sin flecos sueltos que enriquece a los humanos gracias al sufrimiento animal. Debemos pararlo.

Volviendo al tema de la relación de poder sobre los animales y sus cuerpos, confirmamos que esta mentalidad viene de muy atrás y ha quedado arraigada desde la Edad Media, cuando la carne era abundante en las comidas de las clases altas, por considerarla un producto de mayor alcurnia que los platos a base de cereales o verduras. La caza se reservaba a las clases altas y a la nobleza, ya que los siervos y campesinos tenían prohibido cazar. La caza, por tanto, era signo de poder y dominación de los territorios y los animales y estos trofeos de caza (animales muertos) se ofrecían en los banquetes. En aquella época era tal la simbología asociada a la carne que incluso los animales eran troceados y cocinados para luego ser presentados «armados» y adornados, si eran aves, por ejemplo, con sus propios plumajes.

Esto no queda aquí, ya que, si hemos dicho que el consumo de animales toca el poder, la demostración de superioridad y el dinero, obviamente está relacionado con otro gran tema: la masculinidad. Esos cazadores de la Edad Media de los que hablábamos, como ya supondríamos, eran hombres. La carne en el imaginario colectivo se asocia al poder, y el poder, por desgracia, sigue asociándose a la masculinidad.[33] Por eso no es casualidad que el 80 % de las personas veganas sean mujeres, ni que las personas que más cantidad de carne comen sean hombres.[34] Sabemos que el veganismo es social y político, por lo que no sorprenderá que en él se entrelacen otros movimientos como el feminismo. Y sí, que la carne se asocie a lo masculino es una cuestión contra la que el feminismo quiere luchar, ya que es absurda y nada igualitaria. Una mujer que explica a la perfección esta asociación es Carol J. Adams, que habla del tema en su libro *La teoría sexual de la carne* y que tiene varios libros que exploran la relación de las mujeres en la sociedad respecto a los hombres y la explotación animal, así

como la relación de los valores patriarcales y el consumo de carne.

Yo, antes de conocer este libro, ya viví situaciones que me demostraban esta relación: los hombres que no comen carne somos considerados en la sociedad menos varoniles, menos fuertes. En ocasiones he tenido que escuchar comentarios como: «Te vas a quedar en los huesos» o «Come un buen chuletón y déjate de mariconadas». Me escriben chavales diciendo que sus amigos los llaman «maricón» por ser veganos. Estos insultos parten del desconocimiento y del miedo a expresarse y a preguntar, porque la muestra de empatía en los hombres siempre se ha relacionado con la debilidad; ya sabéis, los hombres no lloran.

La publicidad ha contribuido bastante a vincular esta imagen de masculinidad poderosa con el consumo de carne. Si el mundo en el que vivimos es machista, no debe extrañarnos que la publicidad también lo sea. Existen anuncios de chicas promocionando cadenas de hamburguesas, como la campaña de «It'll blow your mind away» de la gran compañía de comida rápida Burger King.[35] O la campaña «Manthem», donde esta misma compañía lanzó un vídeo en el que varios hombres rechazan comer platos sanos diciendo que son «comida para chicas». Estos y otros anuncios son dirigidos a hombres, siendo los cuerpos de los animales objeto de consumo, igual que los cuerpos de las mujeres, por eso las utilizan. Y ejemplos como estos hay miles, por eso no es casualidad que se reproduzcan estos modelos generación tras generación.

Siguiendo con por qué comemos carne, una de las mejores respuestas son las tres ces: costumbre, comodidad y cultura. Veámoslas por separado.

Cuando pregunto por qué no comerías perros, siempre me responden que por un tema cultural. Entonces, ¿es la

cultura una razón para justificar nuestras acciones éticas y morales? Pues no, de lo contrario, la tauromaquia, que muchos dicen que es cultura, estaría justificada. Pues lo mismo aplícalo al consumo de animales. Es absurdo cuidar a tu perro como si fuera tu hijo y comerte un corderito, pues los dos son mamíferos y sienten y padecen por igual.

La segunda ce, la de la costumbre, viene de lo que nos han enseñado desde pequeños y ya he explicado un poco antes. Si nuestra familia nos ha dicho que comamos animales y derivados, que vayamos todas las fiestas a ver espectáculos con animales o nos llevan al zoo, ¿por qué vamos a creer que está mal si son las personas en las que más confiamos de pequeños? Pueden estar equivocadas igualmente y siempre podemos darle una vuelta y reflexionar sobre si nuestras costumbres son correctas y debemos seguirlas con nuestros hijos e hijas.

Y la tercera ce, la comodidad. Salir con tus amigos, ir a un sitio a comer o cenar y, por comodidad, por no preguntar qué opciones veganas tienes, prefieres seguir comiendo lo que come todo el mundo y no renunciar a consumir alimentos de origen animal. No dejes de seguir tus principios por vergüenza o por igualarte a los demás. Tener unos principios éticos diferentes te hace más fuerte y no te convierte en un bicho raro, recuérdalo siempre antes de elegir una comida del menú que va contra tu ideología solo por no destacar. Y sé que no es fácil, qué me vas a contar. Llevo más de seis años siendo vegano y cuando empecé casi no tenía opciones donde vivía. Me he pasado años cenando antes de salir de casa o comiendo patatas fritas y bocata vegetal (lechuga, tomate, cebolla y pimiento) cuando comía fuera con mis familiares y amigos. Y, aunque hubiese preferido comer fuera de otro modo o no tener que comer antes en casa, mis ideales eran más fuertes que cualquier otra cosa y no quería romperlos, aunque la elección fuese complicada. La vida de los animales es lo más importante, mucho más que el hecho de que se rían de

mí porque coma unas patatas o no coma lo mismo que el resto. No será fácil dar este paso para la gente joven como no lo fue para mí, pero cuando estás convencido de lo que haces y de por qué lo haces, merece la pena de verdad. No olvides que estás mostrando una posición en defensa de los animales cada vez que haces lo que haces, y esta toma de acción y conciencia para mí también era y es activismo por los animales. Te acompaño en tu lucha, no estás sola.

Si pasamos al tema de cómo se produce la llamada «carne», debemos empezar por el escalofriante hecho de que los animales se matan con poco tiempo de vida, ya que así el animal está «tierno», normalizando la masacre de bebés. Según Statista, las ovejas (corderos) se matan entre los 3 y los 10 meses de vida; los cerdos, entre los 3 y los 6 meses; los pollos, a las 6 semanas; la ternera (vaca), de 1 a 2 años, y los conejos, de 6 a 8 semanas, entre otros. Por lo tanto, estamos hablando de que son bebés lo que se come la gente, bebés que tendrían que estar con sus madres, pero que están en un matadero entre gritos, desesperación y dolor.

La mayoría de las personas le harían caricias, le darían besos o jugarían con un bebé de cordero si se lo ponemos delante o, simplemente, lo mirarían, pero lo que rara vez sucedería es que se lanzasen a comerle la cara a mordiscos. Y esto resume muy bien por qué la gran parte de la población ya somos veganos desde que nacemos, pero nos enseñan y educan para mirar hacia otro lado. Sí, como lo has leído. En nuestra naturaleza no está matar animales para comérnoslos en la sociedad desarrollada en la que vivimos. Solo que si son otros los que los matan por nosotros para que lleguen a nuestro plato, hacemos la vista gorda y nos los comemos. Nos han enseñado a normalizar que está bien que otros maten animales a los que nosotros jamás mataríamos con el fin de alimentarnos, que es ético porque el fin es que nosotros sobrevivamos. Por favor, derroquemos de una vez por todas este especismo. La idea

principal que debemos tener en mente es que todos debemos sobrevivir: tanto los animales no humanos como los humanos. No hay otra opción para hacer de este mundo un lugar más justo.

Mucha gente me dice: «Me cuesta dejar la carne, me gusta mucho». Verás, a mí también me gustaba, no la dejé por una cuestión de gusto, sino que dejé de consumirla porque empecé a verla como lo que es, el trozo de un animal que quería vivir y lo han matado para mí. En mi caso, mi ética me impide ser parte de esta masacre y antepongo la vida de un animal a mi paladar. Cuando di el paso fue porque, sobre todo, tenía claro que, si yo no era capaz de hacerle daño a un animal, de mirarlo a los ojos y cortarle el cuello, no iba a pagar a otros para que lo hicieran por mí; esa es la razón por la que no como animales. Empecé viendo las imágenes de los mataderos, y pensé que, por favor, alguien haga algo para salvarlos; entonces me di cuenta de que estaban ahí por mi culpa y que debía dejar de consumirlos y ser parte de eso. Por eso te pregunto ahora: ¿qué es más importante, tu paladar o la vida de un animal? Sé que la mayoría de los que estáis leyendo esto pensaréis que la vida de un animal, entonces, ¿por qué la mayoría de las personas se lo comen y no llevan a cabo lo que piensan? Por las tres ces, por supuesto. Y porque es más sencillo quedarse de brazos cruzados que pasar a la acción. Espero que cuando termines de leer este libro dejes de ser una de esas personas y des el paso hacia un mundo más justo.

Otra respuesta a esta pregunta es la llamada «disonancia cognitiva», razón por la que mucha gente está en contra de que se maten animales, pero te dirán que no ven mal comerlos, o que están contra del maltrato animal, pero comen animales o, peor aún, la típica frase de «soy animalista, pero me gusta la carne». En psicología, la disonancia cognitiva explica que una persona tenga al mismo momento dos pensamientos que están en conflicto

porque existe un comportamiento que está en conflicto con sus creencias. Aquí la creencia es «yo respeto y defiendo a los animales», sin embargo, «me los como y pago a otros para que les hagan daño y les quiten la vida para que yo pueda disfrutarlos». El primer paso para solucionar esto es mostrarle esta disonancia a la persona, con calma y preguntando hasta lograr que sus creencias se alineen con su comportamiento.

Aquí alguien pensará «Bueno, Ibai, es que yo como carne de "bienestar animal" y los animales viven bien». Y yo te diré, vale, pero, lo primero, no estoy hablando de cómo viven, sino de que los matan. Puedes ponerle el nombre que quieras a la carne, pero si es carne, es decir, si comes cadáveres, es porque le han quitado la vida a un animal inocente. Me da igual si antes de quitarle la vida ese animal vivía en un prado o en una cuadra, no merecía morir para tu disfrute independientemente de cómo fuesen sus años de vida. Además, te diré que eso del «bienestar animal» es muy relativo. Yo he estado en las puertas de mataderos y ahí llegan los animales de las granjas industriales y de las ecológicas, no hay diferencia: muerte es muerte. ¿Que viven mejor en libertad que encerrados? No lo niego. Los animales de bienestar animal viven pastando, hasta que sus «dueños» deciden que su día de morir ha llegado. Si yo te dijera: mira, te vamos a cuidar los primeros años de tu vida, pero luego te matamos, ¿te parecería bien? ¿Aceptarías? ¿Te parecería ético? Pues eso es el resumen de los que defienden la carne de bienestar animal, un añadido que puso la industria para tranquilizar las conciencias de toda la gente que se estaba dando cuenta de que el veganismo es el único camino justo y que ya empezaba a cambiar sus hábitos. Lo mismo pasa con el sello «ecológico», en el apartado de medioambiente ya veremos como de ecológico nada.

Además, como extra os diré que solo el 3 % de las granjas en España son inspeccionadas para controlar el

«bienestar animal».[36] Por cierto, los santuarios de animales, que rescatan y salvan vidas, con todos los cuidados posibles a los animales, tienen constantes inspecciones de este tipo. Casualidades de la vida.

También me dicen, y seguro que alguno/a lo está pensando, que comen poca carne o reducen su consumo. Pues no, lo siento, pero no lo siento por mí, sino por los animales. Da igual que se mate a diez o a cien animales para tu consumo, hay una matanza y no debemos permitirla. Tú comes un poco de carne, pero los animales no están un poco muertos, me entiendes, ¿no? Lo que no es ético es matar animales para comer, sean diez o mil. Para ti la cantidad que te parece mejor es diez, pero para esos diez animales que han sido asesinados su final es el mismo. Acaso dirías: «Bueno, he reducido mi consumo de perro, yo creo que está bien reducirlo». No, ¿verdad? Pues decirlo con otros animales no es más que un síntoma de nuestro especismo del que debes deshacerte cuanto antes. Entiendo que cada uno tiene sus tiempos, pero no podemos aceptar el discurso de que está bien comer un poco de carne, porque está mal. Aceptar este discurso es legitimar la muerte de animales.

Por cierto, si no estás dentro del veganismo todavía, prepárate para leer lo de que los leones también comen animales. Sí, vas a oírlo, y muchas veces. Sí, va enserio, no te imaginas la de veces que vas a escuchar esto de los leones. Te dirán que los leones también comen carne, y que por eso tú también deberías. Entonces yo me pregunto: ¿si los leones matan a sus crías, los humanos también debemos hacerlo? Habría que preguntarse en qué momento nuestras acciones se basan en lo que hace un animal determinado. Además, por esa misma razón, les podemos decir: vale, pues yo como solo plantas porque las vacas también lo hacen. Te dirán, pero no eres herbívoro, claro, ¡tampoco carnívoro y te has comparado con un león!

Seamos claros, los animales matan para ellos, por

necesidad, por supervivencia. Sin embargo, el ser humano puede elegir, va al supermercado y elige (el que puede), mientras que un león tiene un instinto y no tiene supermercado. Creo que la diferencia es obvia, pero como no hay día que pase que no me lo digan, pues lo aclaro por si te lo dicen a ti. Por aclarar aún más, un león es carnívoro, y si no come animales, se muere; en cambio, el ser humano es omnívoro y puede elegir comer animales y plantas como hace la mayoría de la población, o solo plantas como hacemos los veganos. Ser omnívoro te da la posibilidad de obtener los nutrientes de diferentes sitios, por lo que no, no necesitas comer animales; puedes hacerlo, pero no es una necesidad.

Por último, y ya que estamos con réplicas a comentarios absurdos que nos hacen a los veganos por serlo, cuando algunas personas me dicen que comen carne porque son parte de una cadena alimenticia, les pregunto: ¿qué cadena, el Carrefour o el Mercadona? Porque es allí donde compráis a vuestras «presas». Puede que muchos nunca hayan estado con un cerdo, sin embargo, se ponen en lo alto de una cadena de depredadores como si cazaran con sus manos a sus víctimas. Si esa cacería cuerpo a cuerpo fuese así, incluso sería algo más justo, pero la realidad es mucho más triste y algunos no quieren abrir los ojos ante el hecho de que se encierran animales desde que nacen, se les pone fecha de muerte y se llevan al matadero para que alguien haga por ti lo que tú no eres capaz de hacer. La cadena alimentaria la realiza el animal que mata a su presa por pura supervivencia, no que paga a otro para que se lo haga. Si fueras capaz de matar al corderito que cenas en Nochebuena, sí serías parte de alguna cadena alimenticia, pero el 99,9 % de las personas no somos capaces de hacerlo. Lo que nos lleva a reflexionar: ¿por qué pedimos a otros que hagan algo que para nosotros es inmoral? Te animo a que te des una respuesta a esta pregunta. Yo tengo la mía: no lo pidas, hazte vegano.

Pescado

> «Me gustan los animales, todos los animales.
> No lastimaría a un gato o a un perro, o a un pollo, o a una vaca y no le pediría a nadie que los lastimara por mí.
> Esa es la razón por la cual soy vegano.»
>
> PETER DINKLAGE,
> actor de la serie *Juego de Tronos*

Los animales marinos son, sin duda, los grandes olvidados. Los métodos de pesca, como la pesca de arrastre, son tan nocivos para el medio marino que acaban llevándose entre sus redes a especies no destinadas para el consumo humano ampliando así la masacre por partida doble. Es más, cuando hablamos de animales marinos, estos ni siquiera se cuentan en individuos, sino en toneladas, siendo en cantidad los animales más castigados. Los últimos datos de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura FAO, recogidos en el informe de Apromar 2020, señalan que los animales marinos que se mataron en este año ascienden a una cifra de 211,9 millones de toneladas.[37] Una cifra tan inmensa que hasta cuesta imaginarla.

Igual que pasaba con la carne, con la que usábamos el eufemismo «carne» en lugar de «cadáver», para los animales marinos también usamos el eufemismo «pescado» en lugar de emplear «peces», que es lo que realmente son: peces, animales, seres vivos a los que asesinamos para alimentarnos. En definitiva, optamos por la palabra «pescado» para desconectar la realidad del plato.

En el caso de los peces es tal la desconexión con estos animales que ni siquiera la gente los entiende como animales. Seguro que conoces a más de una persona que no come carne, pero sí pescado, ya que considera que los animales mamíferos y ovíparos son más semejantes a nosotros o no son dignos de sufrimiento, mientras que no

piensa lo mismo de los animales acuáticos. Esta no es sino otra forma de especismo. También es usual escuchar en una comida en la que se ofrecen langostinos o atún eso de «pero si esto no son animales» si rechazas el plato diciendo que no comes animales.

También es común escuchar a la gente decir que los peces no sienten o sufren menos. Sobre esto ya la ciencia se ha pronunciado, porque es evidente que, teniendo sistema nervioso conectado a un cerebro, pueden sufrir y sentir como nosotros. Esto lo explica Victoria Braithwaite, quien realizó una investigación sobre el dolor en los peces en su libro *Do fish feel pain?*, publicado por la Universidad de Oxford y en el que se afirma lo siguiente:

> «Los peces disponen de nociceptores, procesan las sensaciones dolorosas de forma compleja y su comportamiento se ve alterado por el dolor. Es decir, los peces son capaces de sentir dolor físico».

Por lo tanto esa excusa de que «comer peces no es comer animales» debe omitirse cuanto antes ya que no es cierta. Los peces, como los humanos, sienten dolor y, por ello y por otros motivos, debemos luchar por sus derechos.

Además, las muertes de los animales marinos son horribles: mueren asfixiados al sacarlos del agua, para ellos su muerte es como si a nosotros nos metieran dentro del agua y no nos dejasen salir hasta que muriésemos ahogados. Otras formas de morir es la descompresión al ser arrastrados por las redes de pesca, por aplastamiento entre otros peces o incluso por congelación en cámaras frigoríficas.

Si queréis indagar en el mundo marino y ver mejor cómo sufren, sienten y tienen su propia personalidad estos animales, os recomiendo ver *Lo que el pulpo me enseñó*, una historia de un buceador y un pulpo que te encogerá el corazón y que le servirá a mucha gente para concienciarse y

para ver al pulpo sentir, expresarse y tener sus intereses propios, ya que lo único que nos habían enseñado de ellos es cómo se cocinan. Y si hablamos de documentales sobre la pesca y la matanza de peces, es necesario recomendar también el documental *Seaspiracy*. Este documental nos habla de todos los intereses económicos que están detrás de la industria pesquera mundial, y verás que para grabarlo se juegan la vida. En este documental verás cómo, al contrario de lo que piensa la gente, comiendo peces condenas a muerte a delfines, focas, tortugas, etc., porque en la pesca se normaliza el descarte. ¿Qué es el descarte? Básicamente consiste en descartar algunas especies de entre todo lo que se pesca cuando se arrasa el océano con las redes de arrastre. Para ponerte en contexto, las redes de arrastre pueden ser de la altura de una catedral y, desde el fondo, arrastran todo lo que pillan. ¿Nos podemos considerar defensores de la naturaleza y de los océanos arrasando con ellos y con los animales que viven en sus aguas y bosques? Ambos documentales están en Netflix, así que ya tienes plan para un domingo de peli y manta. Estoy seguro de que aprenderás mucho y te cuestionarás tu modo de alimentarte y tu papel en el mundo en el que vives junto a las demás especies.

Por si ya los has visto y quieres recordarlos o por si aún no estás convencida del todo de que quieras verlos, te resumo aquí algunos datos que nos dejan estos documentales: mientras cada año 1.000 tortugas mueren en el mundo por los plásticos que acaban en el océano, solo en Estados Unidos 250.000 mueren o quedan heridas a causa de la pesca. 6 de cada 7 especies de tortugas están en peligro de extinción. Mueren cada año por la pesca 300.000 ballenas y delfines, y se ha reducido la población de tiburones entre un 80 y un 90 %. Se matan 50 tiburones por hora, la mayoría por la pesca. Escalofriante, ¿no crees?

La gente desconoce el impacto que tiene la pesca en el planeta. Un informe del Fondo Mundial para la Naturaleza

y la Sociedad de Zoología de Londres revela que el número de peces y otros animales acuáticos se redujo 49 % entre 1970 y 2012.[38] De entre los peces que quedan, la FAO calcula que el 80 % de las poblaciones del mundo están explotadas, sobreexplotadas, agotadas o en riesgo de colapso.[39]

Este es el resultado de comer peces: que dentro de poco no existirán. Según la revista *Science*, en 2048 habrá tan pocos peces en el mar que ya no tendrá sentido pescarlos para la industria.[40] Por no hablar de que una gran parte de las capturas pesqueras son destinadas a alimentar ganado que tampoco necesitamos para sobrevivir, un sinsentido continuo.

Siendo la pesca la primera causa de extinción de especies marinas, ¿se puede ser ambientalista consumiendo animales marinos? ¿Consumiendo especies a las que dices proteger? Con estos datos encima de la mesa, ¿cómo es que no buscamos la prohibición de esta práctica también desde un aspecto medioambiental? Los océanos albergan el 80 % de la vida del planeta,[41] así que, si los océanos caen, caemos todos y cae el planeta. Los océanos son lo más importante, y, sin embargo, los estamos saqueando y no se avistan soluciones tempranas.

Por si todo esto fuese poco, con el pescado, igual que con la carne, existen muchos prejuicios sobre lo necesaria que es la ingesta de peces para nuestra salud; sin duda otro gran trabajo de *marketing* para favorecer el gran poder económico que hay detrás de la pesca. Pues bien, al igual que sucedía con la carne, los peces tampoco contienen ningún nutriente que no esté en alimentos de origen vegetal. Y, además, contienen metales como el mercurio que pueden ser nocivos y por eso cada vez se recomiendan menos especies de peces a embarazadas o niños. Esta afirmación está en la página *Faros* del hospital Sant Joan de Déu: «La mayoría de las personas pueden comer pescado sin preocuparse por el mercurio, pero las mujeres embarazadas

o que estén amamantando y los niños deberían controlar qué tipo de pescado pueden comer y cuál es mejor evitar. Durante el embarazo, el mercurio puede pasar de la madre al bebé. En cantidades más pequeñas puede también pasar a la leche materna. El mercurio puede afectar al cerebro en desarrollo y causar problemas de aprendizaje en los niños».[42]

Seguramente también te suene eso de que hay que comer pescado porque contiene omega 3. De hecho, posiblemente esta es la afirmación a la que más se aferran los que aún comen animales marinos para rebatir el veganismo. Pues bien, hay otros alimentos vegetales ricos en omega 3, no es necesario comer pescado para obtenerlo. En la página *Directo al paladar* mencionan diferentes fuentes vegetales de omega-3 como las nueces, la quinoa, las semillas de cáñamo, de chía y de lino o la avena.[43] La nutricionista Lucía Martínez recomienda lo siguiente sobre el omega-3 en población que no consume peces:

> «1.o Reducir el consumo de aceites ricos en omega-6: aceites de semillas (girasol), maíz o soja, margarinas y otras grasas industriales. Es razonable que en España la grasa de referencia sea el aceite de oliva, que es, además, un aceite con bajo contenido en omega-6.
>
> 2.o Asegurar la ingesta de ALA (1-1'5 g/día) según las recomendaciones para población europea de la FESNAD: 10-15 g de nueces, 5-8 g de semillas de lino machacadas o rotas y 2'5-5 g de aceite de lino.
>
> Si se decide recurrir al suplemento, una dosis de 250-300 mg de EPA + DHA al día sería lo adecuado según algunos trabajos y consistente con las recomendaciones de la EFSA, aunque en principio no habría razón para recomendar la suplementación de DHA de manera universal a la población vegetariana, sí que podría ser prudente hacerlo en ancianos o personas con enfermedades crónicas».[44]

Si queréis más info sobre la ingesta y suplementación de omega-3 para personas que llevan una dieta vegana, como siempre digo, consultad con una nutricionista. Pero, en conclusión, las alternativas nutricionales a comer peces

existen y están al alcance de vuestra mano, amigos míos, no hay excusa para seguir asesinando animales marinos.

Lácteos

> «Nos sentimos con el derecho de inseminar a las vacas y robar a sus bebés.»
>
> JOAQUÍN PHOENIX, Oscar al mejor actor por *Joker* en 2020
> y activista por los derechos de los animales

Como ya he comentado en apartados anteriores, puedes obtener todos los nutrientes, incluido el calcio, de otros alimentos vegetales que no son la leche de vaca, por lo tanto, ¿cuál es la excusa que te queda para seguir tomando leche? ¿Por qué tomamos leche materna de otro mamífero? ¿Por qué no está bien consumir productos lácteos? Bien, vayamos paso a paso.

Antes de entrar en materia, conviene decir que somos el único mamífero que sigue tomando leche materna después del periodo de lactancia, y no solo eso, es que la tomamos de otra especie. Alucinante, sí. Pues es lo que nos ha hecho creer la industria láctea, que tenemos las mismas necesidades nutricionales que un ternero. Un ternero que nada más nacer pesa 30 kilos, y no los 3 kilos de media de un humano, y que, en 6 meses, estar ya en 250 kilos. Es decir, hemos normalizado, médicos incluidos, que para que un humano crezca, aunque tenga ya doce años, tiene que tomar leche materna de otro animal aun cuando su periodo de lactancia natural con su madre pasó hace ya muchos años y no lo necesita. No sé si alguien le ve sentido a todo esto, yo no lo entiendo en absoluto y no comprendo cómo podemos seguir perpetuando esta idea.

Ahora entro a contaros la verdadera historia de la leche de vaca, de dónde viene cada litro de leche que tomas.

Ojalá te sirva para dar ese paso y dejar de tomarla y así posicionarte en contra de esta práctica. Y, para los que ya no la tomáis, os servirá para completar la información que ya podéis manejar.

Te cuento un poco el proceso: una vaca no produce leche porque sí, lo siento, no existen las vacas lecheras como creías o como te habían hecho creer. Como cualquier mamífero, una vaca es un animal que produce leche para su bebé. Seguro que pocos os lo habéis preguntado, ¿qué tiene que ocurrir para que una vaca produzca leche? Para que una vaca produzca leche tiene que estar embarazada o haber tenido un bebé, por eso las inseminan artificialmente a la mayoría. Es más rápido que ponerse a inseminar de forma natural con un toro a cientos de miles de vacas. Para la inseminación artificial se masturba a los toros con un eyaculador eléctrico, entre otras formas, después ese semen se introduce mediante un tubo largo en el útero de la vacas y es ahí cuando una vaca produce leche, no sucede por otra cosa ni de manera natural. Así que otro mito desterrado; no, no existen las vacas «lecheras», son madres que van a tener un bebé o que ya lo han tenido.

Ahora bien: si tú estás bebiendo leche materna destinada a un bebé, ¿qué pasa con ese bebé? ¿Qué toma entonces? Pues la realidad que te ocultan es que ese bebé es arrebatado de su madre con 36 horas de vida, el tiempo necesario para que extraigan el calostro (primera leche) de su madre, necesario para el crecimiento y función inmune del bebé. A pesar de robárselo a su madre, la industria necesita que el bebé salga adelante para poder matarlo unos meses después o explotarla en caso de que sea hembra para que pueda producir leche como su madre, por eso lo dejan estar unas horas con su madre y luego se lo quitan. Sí, como has leído: en la industria láctea, si el bebé es macho, va al matadero para servir a la industria cárnica, y si es hembra, será inseminada artificialmente para servir a la industria láctea. En una industria en la que lo importante es

producir leche, si eres macho no sirves para nada, por eso vas al matadero con meses de vida, y de ahí sale la carne de ternera que todos conocemos.

¿Cómo se ordeñan estas vacas hembra artificialmente inseminadas que se quedan en la industria láctea? Pues, como supondrás, también de forma artificial y mecanizada. El 99 % de estas vacas están conectadas a máquinas de extracción de leche y pasan horas ahí enchufadas. Estas máquinas, además, acaban provocándoles heridas e infecciones y haciendo que su vida útil para la industria disminuya debido a las infames condiciones en las que son tratadas. De hecho, aunque podrían vivir hasta veinte años, a los cinco años estas vacas ya «no sirven» para los intereses de la industria láctea.

¿Qué pasa entonces cuando llegan a los cinco años de edad? Pues que la producción disminuye; ya han parido muchas veces y no interesa que sigan con vida. Es entonces cuando las mandan al matadero para carne, y mucha de la carne que consume la gente de sitios *low cost* viene de estas vacas. Ahora habrás llegado a la conclusión de que consumiendo leche estás colaborando directamente con la industria de la carne y con el consumo de carne que tanto desprecias. Por eso el vegetarianismo no es suficiente, por eso no vale el «no como carne, pero bebo leche», ya que ambas industrias están vinculadas.

Por este motivo, el vegetarianismo o consumir alimentos de origen animal, excepto la carne y el pescado, jamás van a detener la explotación animal. En el vegetarianismo, como acabamos de ver, sí que acaba habiendo muertes de animales, al contrario de lo que piensan muchos vegetarianos, y sí hay sufrimiento, sí hay utilización de los animales para el provecho de los humanos, sí hay dolor de unas madres y sí hay un sinsentido a la hora de tomar la leche materna de alguien que no es tu madre. Ya eres mayorcito para tomar leche materna, José Luis, deja a los animales en paz, tienes

muchísimas alternativas.

Alternativas a la leche animal: leche de avena, arroz, soja, almendras, avellanas, nueces, coco, espelta o quinoa, fíjate si tienes opciones. Que tampoco tienes que sustituir sí o sí la leche de vaca, puedes dejar de tomarla y punto, pero bueno, que ahí tienes soluciones si no puedes vivir sin ese chorrito de leche en el té o el café. Alguno seguro que ha tirado el libro al leer que hay leche de todo eso que he dicho, porque sí, la gente se ofende mucho y te dice: «¡No es leche, se llama bebida!». Bueno, José Luis, tu sándwich vegetal que lleva atún y huevo tampoco es vegetal y no debería llamarse así, pero no te veo tan enfadado con eso. La propia RAE admite el término «leche vegetal» y lo define como «Jugo blanco obtenido de algunas plantas, frutos o semillas. Leche de coco, de almendras». Así que no vamos nada desencaminados cuando llamamos «leche» a estos derivados vegetales.

Tú que sigues todavía leyendo, por favor, no tires el libro y aprende conmigo: es correcto decir leche vegetal y puedes rebatírselo a quien te diga lo contrario. Cuando yo me hice vegano seguí diciéndolo porque no me iba a salir decir «bebida vegetal» y, además, sabiendo que molesta a la industria que digamos «leche vegetal», y como siempre he ido contracorriente, voy a seguir diciéndolo aunque sea por fastidiar a la industria. Y sí, a la industria le molesta tanto que en 2020 se llevó a votación prohibir el nombre «leche vegetal», y otros nombres como «queso vegetal» o «hamburguesa vegetal», todo impedimentos para intentar que estos productos sean menos accesibles para la gente. Aquí vemos los intereses económicos y el poder de las industrias que asesinan animales. Para que luego me digan que hay un *lobby* vegano, ¡manda narices! Lo peor de todo es que de esta votación salió adelante la enmienda que prohibía los nombres como leche o queso vegetal.[45]

Esto implica, además, que yo, como vegano, me vuelva loco en el súper buscando un queso vegetal, porque vete a

saber qué nombre tiene. Si yo que soy vegano lo encuentro complicado, no me quiero imaginar a toda esa gente que está empezando a cambiar sus hábitos. Es normal que no vean las alternativas, que es justo lo que al final quiere la industria. ¿No podemos luchar contra las alternativas vegetales? Pues vamos a invisibilizarlas al menos. Así piensa esta industria cruel. Y, además de invisibilizar estos productos, también obligan a todas las empresas que se dedican a vender alternativas para veganas a que cambien sus nombres, empaquetados, formas de *marketing*, etc. Vamos, una buena jugada de la poderosa industria animal para lograr que la industria vegana pierda fuelle.

Por supuesto, cuando hablo de lácteos, por si hay alguien perdido, hablo también de quesos. Queso *everywhere*, en todos los lados, nos lo han colado en la ensalada, en postres, en pasta, en pizzas... ¿Casualidad? No, hay que metérselo entre ceja y ceja a la población de tal forma que dejarlo trastoque muchas de sus comidas. Por no hablar de lo adictivo que es debido a la caseína de la que ya hemos hablado en apartados anteriores. Hablo también, por supuesto, de yogures, postres lácteos y derivados. Todos esos alimentos que usan la leche como base parten de la misma industria y son igualmente sustituibles por opciones vegetales, como yogures de soja, por ejemplo.

El dato positivo en cuanto a la industria láctea es el que ya te he comentado al principio del libro: este sí es un caso de oferta-demanda que está llevando a cerrar empresas y a pasar del mercado de las leches animales a las bebidas vegetales. Según las estadísticas, en el año 2000 se consumían en España 4.025 millones de litros al año y en 2020 fueron 3.421, un descenso del 15 % en 20 años.[46] Cada vez la gente va entendiendo que no es un alimento imprescindible. Además, muchas personas tienen intolerancia a la lactosa y, por supuesto, mucha gente ve absurdo utilizar vacas, con todo lo que hemos dicho que conlleva, para tomar una bebida que puedes sustituirse

fácilmente.

Si tú aún no has dado el paso, que no sea por falta de opciones. Ya sabes la crueldad a la que son sometidas las vacas de la industria láctea y ya conoces todas las alternativas a la leche de vaca disponibles en el mercado. ¡No hay excusa que valga!

Huevos

> «Existe el veganismo y existe la explotación animal. No existe una tercera opción.
> Si no eres vegano, estás participando en la explotación animal.»
>
> GARY L. FRANCIONE, fundador y director del Rutger Animal Rights Law Centre

«Ah, eres vegano, ¿y por qué no comes huevos? ¡Si no se matan animales!» Bueno, la realidad es que al final sí se matan animales para que nos comamos sus huevos, pero, sobre todo, se explotan y se utilizan para beneficio humano, lo cual es igualmente terrible.

El proceso para la producción de huevos es el siguiente: necesitamos gallinas «ponedoras», el 80 % de las cuales viven en jaulas, en el caso de España, según el *National Geographic*,47 y el resto de las gallinas del mundo no es que vivan en más espacio, es que están en pabellones donde no llega la luz del sol y solo algunas pueden salir, un porcentaje mínimo. Vaya, que están hacinadas y encerradas a oscuras siendo obligadas a poner huevos sin parar para que nosotros nos los comamos.. ¿Qué pasa cuando nacen pollitos en la industria? Pues que hay descartes, porque en la industria del huevo (igual que pasa en la industria láctea) los machos no tienen ninguna función, por lo tanto, son «descartados», es decir, arrojados a una trituradora, gaseados o tirados a la basura, todo según el país y su

normativa. Pero ya empezamos a ver cómo, al contrario de lo que se dice, muertes sí hay, y nada más nacer.

Si son hembras, nada más nacer les realizan el despique, sin anestesia ni medicamento para mitigar el dolor, y muchas mueren por no poder ni comer. El despique se hace porque los dueños de las industrias del huevo saben que en las condiciones que viven, hacinadas, se van a atacar por el estrés y eso les genera pérdidas económicas, no olvidemos que el único interés que tienen es el de sacar dinero de su cuerpo. Lo comento porque muchos te dirán que viven de esto y que quieren mucho a sus animales. No es cierto. Si quisieran a sus animales, no los explotarían ni los matarían.

Por supuesto, las gallinas también tienen una «vida útil» para la industria del huevo. La producción de huevos disminuye en su segundo año, por lo que se matan en este segundo año y se destinan a la industria cárnica, cuando estos animales podrían vivir hasta doce años.

Cuando le explicas esto a la gente que consume huevos, para salir del paso suelen decir varias cosas que muchas ya estaréis pensando. La primera: los huevos ecológicos. No me vale. Recuerda que el 80 % de las gallinas ponedoras en España viven en jaulas; por muy ecológicos que sean esos huevos, estoy seguro de que esas gallinas no están en total libertad y están siendo explotadas. La segunda: ¿y las gallinas de mi tío del pueblo? Verás, si desmonto el argumento del tío que tiene a las gallinas superbién cuidadas, desmonto también el de los huevos de cualquier granja ecológica. Resulta que desde que soy vegano he descubierto que todo el mundo tiene un tío en el pueblo con gallinas, y no solo eso, sino que, además, todo el mundo consume huevos de estos tíos. A mí los números no me cuadran, así que alguien miente. La realidad es que estas personas acuden a los huevos de las gallinas del tío para defender su posición, pero compran bollería, entre otros productos, que lleva huevos y creo que no son los del

pueblo. Luego van a un restaurante y piden tortilla, que creo que tampoco es de las gallinas de su tío... Vamos, que comen muchas más veces huevos de lo que piensan, ya que viene en muchos alimentos. La idea de comer solo huevos ecológicos o solo de las gallinas de tu tío del pueblo es engañosa. No solo consumes huevos cuando te haces un huevo frito, sino que están en muchos otros productos.

Una vez aclarado que es poca la gente que come exclusivamente huevos de las gallinas de su tío, en el caso que así fuera, ¿por qué iba estar bien consumir huevos de esas gallinas? La utilización de animales para beneficio humano no es justificable y, en el caso de los huevos, los problemas internos en el organismo de las gallinas por ser una especie utilizada y explotada es grave. Además, ese tío tiene las gallinas para que produzcan huevos, no porque quiera cuidarlas o darles una mejor vida. Seguro que cuando las gallinas del tío no producen huevos o enferman, o se les rompe una pata, no las mantendrá con vida, porque no le importan sus vidas, y las usará para comer y poner en los platos de la familia.

Otro argumento es el de «Bueno, no es para tanto, si la gallina va a poner el huevo igualmente». Lo primero, la gallina pone muchos huevos por la selección hecha por el ser humano para que las gallinas escogidas para la industria del huevo sean lo más productivas posible, lo que les conlleva muchos problemas orgánicos ya que esta selección no es natural. Una gallina debería poner en la naturaleza, antes de la selección del humano, unos 12 huevos al año. Sin embargo, a día de hoy el humano ha conseguido que pongan hasta 300 huevos al año. Esto les causa muchos problemas internos en su organismo ya que es antinatural. Para conocer alguno de estos problemas, veamos, por ejemplo, esta afirmación de la Lancaster Agriculture Products:

> «Para formar la cáscara de un solo huevo, una gallina necesitará emplear más del 10 % del calcio de su propio cuerpo.

Para la producción anual de huevos, una gallina utilizará una cantidad de calcio un 30 % superior a la de su propio esqueleto.»

Esta pérdida de calcio supone la descalcificación de los huesos y les produce osteoporosis, que hará que los huesos acaben por romperse. Por eso vemos imágenes de granjas industriales con gallinas en el suelo, sin poder moverse y con las patas rotas, muriendo de hambre y sed. Esto es lo que ha conseguido la producción de huevos y los que la han apoyado durante tantos años consumiéndolos.

Porque, repito, los animales no nos dan nada, no están en el mundo para nosotros, por eso los veganos no consumimos ningún huevo venga de donde venga. Porque hacerlo sería perpetuar esa idea de que los animales están para servirnos, y porque, si lo hacemos, estaríamos siendo cómplices de esa práctica que ha llevado a esta especie a estar condenada y a tener problemas de salud viva donde viva. Y mientras haya este uso de gallinas, los santuarios de animales tendrán que seguir acogiendo a gallinas de la industria del huevo, y, por desgracia, ese es el único sitio libre de explotación en el que vivirán, donde tendrán implantes para evitar que pongan tantos huevos y tengan tantos problemas. Donde recibirán los mayores cuidados personales y veterinarios posibles.

Miel

«Si las abejas desaparecieran del planeta, a los humanos solo nos quedarían cuatro años de vida.»

ALBERT EINSTEIN

«¿Si eres vegano tampoco comes miel?» Pues no, porque la miel es un producto de origen animal. Para que no haya dudas, lo primero que debemos aclarar es qué es la

miel. Para mucha gente es simplemente algo muy rico que les han dado desde pequeños y que viene de las abejas. Casi nadie se cuestiona nada más. Además, podemos encontrar miel en muchos dulces, caramelos o cereales, otro alimento de origen animal que nos han metido hasta en la sopa. Sé que puede que te guste mucho la miel, pero tengo una noticia nada deliciosa para ti: en realidad, la miel es, básicamente, vómito de abeja. Sí, lo llaman «miel» porque supongo que no vende igual «vómito de abeja». Recuerda esto cuando te digan que «los veganos ponemos nombres a los alimentos que no se corresponden con la realidad». ¿Por qué digo que la miel es vómito? Pues porque, para producir miel, las abejas regurgitan 120 a 240 veces cada gota néctar después de su paso por su estómago, muy rico todo.

Tal y como dice Alejandra Guerrero en el artículo «¿Vómito de abeja? La miel ya no sabrá de la misma manera después de conocer su origen»,[48] en *Vix*, el proceso es el siguiente:

> «La mayoría de las abejas solo recogen el polen o el néctar. Mientras chupa el néctar de la flor, lo almacena en su estómago especial para la miel, listo para ser transferido a las abejas de miel en la colmena. Si tiene hambre, abre una válvula y pasa una porción de la carga a su propio estómago para satisfacer sus necesidades. Cuando sus estómagos de néctar están llenos, la abeja vuelve a la colmena. El néctar se entrega a una de las abejas que trabaja en el interior de la colmena y luego se pasa de boca en boca de abeja».

Entrando en materia, como con otros productos de origen animal, lo que se cuestiona aquí es si utilizar, manipular y explotar animales, en este caso abejas, para obtener el ser humano un beneficio económico o alimentario es o no lícito. Pero es que, además, como siempre que se utilizan animales para su explotación, poca gente conoce el procedimiento que se sigue. Y, si lo conocieran, muchas personas lo rechazarían. ¿Cómo es el proceso para obtener la miel? En primer lugar a las abejas se las manipula. Cuando los apicultores manipulan los

paneles de miel, se les rocía con humo para evitar que les piquen. Muchas, al no reaccionar, mueren aplastadas mientras los paneles son manipulados. También sufren durante el transporte, ya que hay todo un mercado de venta de abejas reinas que deben ser trasladadas de un lado a otro tras producirles estrés y ahogamiento. En el caso de estas abejas reina, imprescindibles en el proceso de producción de miel, para tenerlas identificas en las colmenas les cortan las alas. Aunque ahora esa práctica es menos habitual y lo que se hace es marcarlas con colores o pegatinas.

Lo que es más cruel aún es que la miel es un trabajo de ellas que producen para sí mismas. Y vamos nosotros y se la robamos para comérnosla. Se calcula que se necesita el trabajo de toda la vida de doce abejas para producir una cucharadita de miel, pero aun así la gente que come miel te dirá que respetan mucho a las abejas... Sí, interfiriendo en su vida, robando su trabajo y su alimento. Vaya una manera tan curiosa de respetarlas...

Además, los apicultores alimentan a sus colonias con sustitutos artificiales de polen y almíbar de azúcar blanco, pero sí, también te dirán que es natural producir y comer miel. Ellas hacen la miel, la industria gana el dinero y tú eres parte de ello. Ninguna ética en esta práctica.

Como vemos, la producción y el consumo de miel es un ejemplo más de superioridad y de especismo y de tener a los animales al servicio del humano. Esto se junta con otro gran problema que tenemos desde hace bastantes años y del que nos vienen avisando científicos, como Albert Einstein, que nos dicen que, sin abejas, el ecosistema mundial colapsaría, que son necesarias para que todo funcione. Según Einstein: «Al hombre solo le quedarían cuatro años de vida. Sin abejas no hay polinización ni hierba ni animales ni hombres». Por lo tanto, ahora yo te pregunto: ¿sigues pensando que eres más importante que las demás especies? ¿Que puedes decidir sobre sus vidas y no respetarlas porque somos «superiores»? Si piensas eso,

siento decirte que estás equivocado porque, sin ir más lejos, sin las abejas no sobrevivirías. Así que, por lo menos deberíamos respetarlas y dejar de aprovecharnos de su miel, por ejemplo.

Precisamente si el ser humano desaparece de la tierra (no lo deseo, por aclararlo) todos sabemos que el planeta iría mejor. Esto es así por algo muy sencillo: en los últimos 50 años, en solo 50 años de toda la vida que tiene la tierra, el ser humano la está llevando a un callejón sin salida y es el causante de la sexta extinción masiva de especies de la historia,[49] esta vez por culpa de una sola especie.

Por lo tanto, cuando algunos me dicen que toman miel porque somos más importantes que las abejas, porque dan igual, creo que lo que debo responderles es que hay que bajarse del egologismo y empezar a seguir el ecologismo. Todos formamos parte de un mismo planeta y todos debemos ser respetados, porque en el momento en el que no hay respeto y nos creemos superiores al resto vienen los problemas, y a los hechos me remito.

Por si alguien tenía alguna duda, las abejas son animales, sí; son seres sintientes, sí; tienen sistema nervioso conectado a un cerebro, por lo que sufren y sienten dolor. El sistema nervioso de la abeja está formado por el cerebro, un ganglio subesofágico pegado al cerebro por debajo del esófago y por una cadena nerviosa central. Por lo tanto, las abejas son capaces de sentir dolor y este motivo debería ser suficiente para respetarlas y saber que hacerles daño está mal.

Y ahora viene otra afirmación engañosa que suele repetirse: «Pero, Ibai, sin el trabajo de los apicultores y sin la producción de miel se habrían extinguido las abejas». Como respuesta yo solo dejo por aquí un dato: las abejas existen desde hace 20 millones de años, hoy día es el momento de la historia que más miel se produce y, justamente, hoy día es el momento de la historia que menos

abejas hay. Que cada uno saque sus conclusiones.

Otra excusa para no dejar de comer miel es que a esta se le atribuyen beneficios increíbles para la salud, pero ¿es tan saludable como dicen? Lo cierto es que la ciencia no ha podido demostrar los beneficios que se le atribuyen, tal como puedes ver en este artículo llamado «Azúcar vs. miel»:[50]

> «Desde la autoridad Europea de Seguridad Alimentaria EFSA se han evaluado ocho propiedades que se suelen relacionar con la miel —la ayuda a las defensas, la mejora de la salud digestiva, la capacidad antioxidante...— y ninguna de ellas ha pasado las exigencias científicas que determinen una relación causal entre el consumo de miel y esas propiedades».

La gente te dice que es mejor tomar miel que azúcar, y yo te digo que el 83 % de la miel es azúcar. Así que tampoco es mucho mejor. Lo explica muy bien el dietista-nutricionista de la Academia Española de Nutrición y Dietética e investigador adscrito a CIBEROBN del Instituto de Salud Carlos III, Manuel Moñino:

> «Al igual que el azúcar de mesa, la miel se considera un tipo de azúcar libre y puede aumentar las probabilidades de padecer obesidad y sobrepeso, hipertensión e incrementar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares como la enfermedad coronaria».

Además de los temas propios de los derechos de los animales y la salud que hemos relacionado con la miel, la miel también tiene que ver mucho con el tema del medioambiente. Muchos apicultores o consumidores de la miel te dirán que su producción beneficia al medioambiente y a la población de abejas. Además del dato que te he dado antes sobre que somos una especie que está llevando a otras a la extinción para que saques tus propias conclusiones, la Agencia de Protección Ambiental afirma que la principal causa de la extinción de las abejas son los pesticidas químicos referidos como «neonicotinoides».[51] Esto quiere

decir que las abejas están muriendo por un pesticida cuyo fin es matar insectos. ¿Y dónde se utiliza el mayor número de pesticidas? Pues en las cosechas para alimento. ¿Y para dónde van la mayoría de las cosechas del planeta? Exacto, para alimentar al ganado. Hemos dado con el problema. Una vez más, el consumo de animales trae estos problemas. Si te importa el problema de la población de abejas, lo mejor es frenar la producción mundial de cosechas para ganado y reducir muchísimo su impacto produciendo alimento para humanos. Aun así, evidentemente, habrá que optar por una forma de producir los alimentos sin el uso de estos productos químicos que matan animales como las abejas y amenazan todo un ecosistema.

Además de la miel y la cera, hay más productos para los que son utilizadas las abejas, como el polen, el propóleo o la jalea real. Como siempre, tenemos infinidad de alternativas para endulzar alimentos o para comer algo similar a la miel si tenemos antojo. Eso sin tener en cuenta que, si se usa para endulzar, podemos usar directamente azúcar moreno, mismamente. Si quieres un endulzante que sea parecido en textura y color, tienes diferentes siropes vegetales muy ricos y que no usan abejas en su producción. También tenemos panela, dátiles o diferentes edulcorantes vegetales que nos pueden servir para endulzar alimentos y que son más sanos que las otras alternativas que os he dado. De nuevo, no hay excusas: la miel no es necesaria en nuestra dieta, ya que no aporta ningún nutriente único ni tiene ninguna propiedad mágica y, además, contamos con múltiples alternativas para eliminarla de nuestra rutina alimentaria. Empieza hoy mismo si aún no lo has hecho.

CAPÍTULO 3

TESTEO EN ANIMALES Y VIVISECCIÓN

> «Mi comida no es la del hombre, no destruyo el cordero ni el cabrito. Para saciar el apetito, las bellotas y las bayas me dan suficiente alimento... La imagen que les presento es pacífica y humana.»
>
> MARY SHELLEY, novelista inglesa, escritora de cuentos, dramaturga, ensayista, biógrafa y escritora de viajes. Conocida por su novela gótica *Frankenstein*

Como ya hemos adelantado en los capítulos anteriores, el veganismo no es solo una cuestión de dieta o de moda. Ser vegano no solo no implica no comer animales ni productos derivados de estos animales, sino que trasciende a esta cuestión para amplificarla y luchar por los derechos de los animales de un modo más global. ¿Cómo lo consigue?: luchando por eliminar la explotación animal en todos los ámbitos, además del de la industria alimentaria. Así pues, si eres vegano, estarás en contra del maltrato y de la explotación animal en cualquiera de sus vertientes. Esto es, estarás en contra de lugares como los circos, no llevarás prendas de cuero o de piel y no usarás cosméticos que se testen en animales, entre otras cosas. Como creo que esta explotación animal por parte de la industria y de las sociedades está más invisibilizada que la explotación que sufren los animales en la industria alimentaria, he considerado necesario dedicar los siguientes capítulos a varias cuestiones relacionadas con esta explotación animal más oculta que no debemos perder de vista si queremos ser veganos activos y activistas. Por ello, en este capítulo y en el siguiente hablaré de cuatro cuestiones que nos interesan en este término: testeo en animales, vivisección, explotación de animales para entretenimiento y uso de animales en la industria de la moda. Te adelanto que, como

supondrás, estos temas son sensibles y nada agradables, pero así lo es, en definitiva, la cruel realidad con la que el ser humano trata y explota a los animales. Aunque te desagrade, debes informarte de cómo los animales son explotados, mutilados, torturados y asesinados en estos sectores. Sé que es complicado, pero solo informándote podrás comprender la magnitud de esta injusticia contra los derechos de los animales. Acompáñame.

TESTEO EN ANIMALES

¿Sabes que algunos de los productos cosméticos que usas, como champú, maquillaje o cremas, están testados en animales? Supongo que al menos te sonará esta realidad de que existen animales, como conejos o ratones, por ejemplo, que viven en los laboratorios cosméticos con el único fin de que las pruebas de estos cosméticas sean testadas sobre ellas ante del uso por humanos para medir sus posibles reacciones adversas.

Imagínate ser un conejo que vive en una jaula de menos de treinta centímetros cuadrados de la que no sale para nada, salvo para que se le apliquen sobre su pelaje ungüentos y cremas con el fin de ver si le provocan reacción o no. Por supuesto, muchas de estas pruebas salen mal, por lo que muchos de estos animales de laboratorio sufren quemaduras severas, infecciones y otras dolencias que acaban terminando con la muerte cuando sus cuerpos ya no sirven para el testeo. Terrible.

Mi impresión es la de que la mayoría de las personas, sean veganas o no, están de acuerdo con el activismo de los veganos que luchan por detener este tipo de testeos en animales para probar productos cosméticos o productos de higiene, entre otros. Además, este tipo de pruebas en animales no siempre están requeridas a nivel legislativo, por lo que son optativas y las empresas de productos

cosméticos que las llevan a cabo deciden hacerlas de manera libre.[52] Por tanto, el marco legal no los ampara en que esas prácticas sean irrevocables.

Por suerte, esta lucha, al contrario que la lucha contra la industria cárnica, es secundada también por muchas empresas de cosmética, que están en contra del testeo en animales. De hecho, podemos ver anuncios de cosméticos que llevan el sello «*cruelty free*», esto es, libres de crueldad animal.

Además, los medios hacen cada vez mayor eco del sufrimiento animal en este tipo de laboratorios. Sin ir más lejos, en abril de este mismo año 2021 se destapaba el escándalo de Vivotecnia, un laboratorio de los horrores donde muchos animales eran utilizados para testeo, en el que practicaban la vivisección, que explicaremos en el siguiente apartado, y en el que vivían en condiciones lamentables.[53] Como no podría ser de otra forma, este revuelo mediático y social se refleja finalmente en el ámbito político, donde a lo largo de los años han sucedido avances.

Debemos irnos a la directiva 2003/15/CE, que entró en vigor en dos fases, la primera entre 2004 y 2009 y la segunda en 2013, y su objetivo final es que en la Unión Europea no se comercialice ningún cosmético testado en animales. Sin embargo, la norma contempla ciertas prórrogas y algunas excepciones. En teoría, a partir de 2013 no se deberían permitir ninguna prueba con animales en Europa. Ahora bien, hay excepciones como las siguientes:

– Pueden ser comercializados los productos cosméticos testados con animales que contengan sustancias que entren dentro de la categoría REACH (registro europeo de sustancias químicas que exige un estricto protocolo de control debido al efecto de estas en la salud humana y el medioambiente), ya que es obligatorio que estos ingredientes se testen en animales.

– Como la ley especifica que los test con animales deberán ser sustituidos por otros métodos de prueba alternativos y homologados por la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos), si no hubiere un método alternativo aceptable, se podrá seguir con la experimentación con animales.
– Una empresa también puede alegar ante la Comisión que los métodos alternativos de prueba de un determinado cosmético son demasiado caros o dificultosos en su desarrollo y pedir que se le permita continuar con la experimentación en animales, que por ley podría serle concedida.
– Las empresas europeas que exporten sus productos cosméticos a mercados donde el testado en animales sea obligatorio para dichos artículos, podrán hacer las preceptivas pruebas a pesar de estar prohibidas en suelo europeo. Tal es el caso de China —uno de los mayores clientes de la Unión Europea—, que exige los test animales para buena parte de los cosméticos que importa, aunque no para todos.

Como vemos, hecha la ley, hecha la trampa. A pesar de tratar de legislar en contra del testeo en animales, siempre aparecen grietas y situaciones en las que este testeo parece obligatorio. ¿Es suficiente esta legislación laxa que tiene flecos sueltos a la hora de terminar con esta crueldad animal? Yo creo que nos queda mucho por hacer, y, desde nuestra capacidad individual, escoger productos *cruelty free* es un modo de apostar por empresas que sí se toman en serio los derechos de los animales.

¿Cómo sabemos cuáles son estos productos *cruelty free*? La fundación Cruelty Free diseñó un logotipo para que los identifiquemos. Es un conejo[54] y marca que ese producto en concreto no ha sido testado en animales en ninguno de sus ingredientes y pasos durante su fabricación. Por otro lado, Cruelty Free también nos ofrece una lista de empresas que no testan en animales y otras que sí lo hacen, así

podremos identificarlas y optar por las que no hacen este cruel testeo.

A continuación os dejaré un listado de unas cuantas marcas que no testan en animales, pero no solo eso, sino que también son aptas para veganos, es decir, no usan ingredientes de origen animal. Porque no debemos perder de vista que hay productos *cruelty free* que luego llevan entre sus ingredientes leche de vaca o cera de abeja, cosa que no es en absoluto *cruelty free* y que atenta contra los derechos de los animales no humanos, por lo que tenemos que buscar productos que sean *cruelty free* y que, además, no lleven ingredientes de origen animal. Estas son mis propuestas:[55]

– Cosmética y perfumería: Auphorie, Avril, Amo Soy Yo, Bio Happy, Clean Perfumes, Commodity, Ecco Bella, Elf, Gabriel Cosmetics, Lavanilla, Lush, Lurk, Molton Brown.
– Detergentes para la colada: Solara, Ecover, Planet Pure, Ekos, Baby, Sense, Sonett, Alkegri Natura.

VIVISECCIÓN

> «Me alegro de ser actriz y no científica para no tener que experimentar con animales en mi laboratorio.»
>
> MAYIM BIALIK, actriz de *The Bing Bang Theory*, vegana y doctora en Neurociencia

El tema de la vivisección es para mí uno de los más controvertidos o complicados de explicar. La vivisección es el uso de animales para disección en un laboratorio con fines científicos. Es decir, el uso de animales para experimentación sobre medicamentos, enfermedades y, cómo no en esta época, para vacunas como la de la

COVID-19.

Mucha gente se preguntará si es ético o no el uso de los animales para investigar sobre enfermedades humanas, y si es necesario o no para los avances científicos utilizar animales en sus experimentaciones. Como introducción a este tema que sin duda abre un amplio debate, os traigo las palabras del neurocientífico Philip Low en una entrevista que concedió a un periódico brasileño en la que le preguntaban: ¿qué puede cambiar con el impacto de este descubrimiento?:

> «Los datos son perturbadores, pero muy importantes. A la larga, creo que la sociedad va a depender menos de los animales. Será mejor para todos. Déjeme darle un ejemplo: el mundo gasta 20 billones de dólares al año matando a 100 millones de animales vertebrados en investigaciones médicas. La probabilidad de que un fármaco proveniente de esos estudios sea eficaz en seres humanos es del 6 %. Es una pésima probabilidad. Un primer paso consiste en desarrollar procedimientos no invasivos. No creo que sea necesario quitar vidas para estudiar la vida. Creo que tenemos que apelar a nuestro propio ingenio y desarrollar mejores tecnologías que respeten la vida de los animales. Tenemos que poner la tecnología en una posición en la que sirva a nuestros ideales, en lugar de competir con ellos».[56]

No puedo estar más de acuerdo con él. Debemos investigar también para que estos animales no tengan que sufrir y morir por nuestros avances científicos. Debemos desarrollar la tecnología necesaria para que no sea necesario emplearlos a ellos y sacar el mismo rendimiento de nuestros experimentos o incluso uno mayor, porque, como vemos, tampoco es que el uso de animales nos esté rindiendo realmente. Qué bien leer estas palabras de un científico, porque a veces parece que no hay alternativas a usar animales en la ciencia. A pesar de que los propios científicos (algunos) afirman que sí. Y no solo eso, sino que dicen que se conseguiría avanzar más en la ciencia e investigación. No hay duda de que ese es el camino.

Es cierto que muchas personas tienen una opinión rotundamente contraria en cuanto a la vivisección, ya que argumentan que para curar las enfermedades de los humanos hay que usar a los animales y, si sacas de la ecuación a los animales, hay que asumir que van a entrar en esa ecuación los humanos. Mi pregunta en este punto es, si no sería más justo y lógico que los humanos formemos parte de la elaboración de nuestras propias medicinas. Esta opinión de que es más lícito usar a los animales parte, de nuevo, de un profundo especismo.

La realidad es que la tecnología avanza y la ciencia también, por lo que es más fácil llegar a una fase de investigación en humanos con muchas más garantías que hace 100 años. Entre estos avances, como recoge Lucía Arana en su artículo «Médicos alemanes contra la experimentación animal»,[57] tenemos las técnicas «in silico», o modelos desarrollados por ordenador que aportan información sobre estructura, efecto y toxicidad de sustancias como nuevos medicamentos o productos químicos. También los «biochips», que son una revolución en el análisis de sustancias activas, ya que miden diferentes sustancias en un periodo corto de tiempo utilizando células humanas en su procedimiento. Os cuento esto para que os informéis sobre ello y para que sepáis que las alternativas, a día de hoy, existen y son numerosas. Por lo que como veganos activistas no debemos tampoco consentir que la vivisección siga siendo la norma en los experimentos científicos y debemos solicitar que los laboratorios se unan a la vanguardia tecnológica y busquen otras vías.

Si queréis saber mi postura, personalmente, creo que solo seremos una sociedad más justa, avanzada y ética en el momento que estos animales, que están sufriendo cosas horribles, monos y gatos con tornillos en la cabeza o perros con tubos atados a la boca, salgan de ahí. Creo en primer lugar que si el testeo y la vivisección sucediesen con humanos, en ningún momento se permitiría el maltrato que

se permite con los animales, ni las formas. Y creo, sobre todo, y este es mi argumento principal, que prefiero que haya un humano en un experimento (que va a tener que estar igual en una siguiente fase como siempre se hace) sabiendo y siendo consciente de lo que está pasando, que ha aceptado estar ahí, a que esté un gato, conejo, cerdo o perro, entre otros, que no entienden qué sucede, que no ha aceptado y que, por lo tanto, son totalmente vulnerable y es totalmente injusto que esté ahí.

Por suerte, el Comité de Médicos por una Medicina Responsable está trabajando para dejar a los animales fuera de los experimentos y testeos. Ejemplo de ello es la doctora Charu Chandrasekera,[58] directora de Ciencias del Laboratorio del Comité de Médicos por una Medicina Responsable (PCRM) y Directora Ejecutiva del Centro Canadiense de Alternativas a los Métodos Animales de la Universidad de Windsor en Ontario, Canadá. Su experiencia inicial de primera mano en laboratorios le mostró cómo los animales son ineficaces como modelos para las enfermedades humanas y actualmente trabaja en investigaciones de biomédica, pruebas regulatorias y cursos y grados de desarrollo enfocados en evitar el uso de animales en laboratorios y encontrar alternativas a esta práctica.

Por otro lado, para los que defienden su eficacia, podemos rebatir sus argumentos diciendo que usar a los animales no humanos para aplicar los resultados en humanos es un lastre. Se calcula que el 90 % de los medicamentos testados en animales fallan posteriormente en ensayos clínicos con humanos y grupos de científicos como la Asociación Alemana Médicos contra la Experimentación Animal tienen cientos de profesionales que buscan abolir este tipo de prácticas. Así que vemos que esto no es cosa de veganos radicales, ya que, seguramente, muchos de estos médicos no serán veganos, pero saben que no es ético ni eficaz utilizar animales en experimentación.

Es una pérdida de vidas, de recursos que podrían estar dirigidos a humanos desde un primer momento, pero igualmente se hace un daño innecesario a los animales y se pierde mucho dinero invertido aquí. No tiene ningún sentido y es moralmente reprobable, por ello debemos detenerlo.

Además, muchos de los experimentos que se realizan son para cosas que ya sabemos porque ya han sido investigadas. No es progreso, como denuncia esta asociación de médicos. Por ejemplo, en el artículo «Médicos alemanes contra la experimentación animal» ya citado se cuenta cómo se estudia qué efecto tiene el alcohol en niños y se llega a la siguiente conclusión con el siguiente procedimiento:

> «En este estudio se inyecta durante 20 días a ratones bebé alcohol en la cavidad abdominal. Cuando llegan a adultos, se les somete a varias pruebas antes de matarlos para analizar sus cerebros. El sorprendente resultado: el alcohol no es bueno para los menores».

¿Era necesario maltratar así a veinte ratones para llegar a una conclusión que ya sabíamos? Los experimentos recogidos en este artículo son solo una pequeña muestra de los cientos de ellos que han sido recopilados por la asociación alemana Médicos Contra la Experimentación Animal en su libro *Winterschlaf hilft gegen Alzheimer und andere Absurditäten aus der Tierversuchsforschung* (*Hibernar ayuda contra el Alzheimer y otros absurdos de la investigación con animales*). Si te interesa lo ilógico de este tema, te invito a echarle un vistazo.

Para cerrar este apartado, que espero que te haya hecho reflexionar, escojo una frase muy interesante de Mark Twain al respecto del debate de la experimentación con animales: «No me interesa saber si la vivisección produce resultados que sean o no beneficiosos para la especie humana. El dolor que se inflige a los animales sin su

consentimiento es la causa de mi oposición hacia ella, y para mí es suficiente razón para justificar esta discrepancia sin más averiguaciones». Ojalá reflexiones tú también sobre ello.

CAPÍTULO 4

LOS ANIMALES PARA ENTRETENIMIENTO Y EN LA INDUSTRIA DE LA MODA

> «El mundo no es una obra mal hecha y los animales no son un producto de fábrica para nuestro uso. A los animales no les debemos compasión, sino justicia.»
>
> ARTHUR SCHOPENHAUER,
> uno de los filósofos más brillantes del siglo XIX

Es muy común pensar que los animales solo son explotados para la industria alimentaria. Ya hemos visto que existen otras industrias que los explotan igualmente para el beneficio humano, como la industria cosmética o los laboratorios científicos con la práctica de la vivisección. Pero ¿son estas las únicas industrias que utilizan a los animales para sus propios fines? Por desgracia, la respuesta es no. Hay más y quizá estén más normalizadas o invisibilizadas. Por ello, en este apartado quiero hablar de dos casos concretos de explotación animal: la explotación animal para entretenimiento, en la que entrarían zoos, acuarios, montar a caballo y circos, entre otros, y la explotación animal en la industria de moda.

De nuevo y como ya avisaba en el capítulo anterior, los datos que voy a arrojar en los siguientes apartados son crueles y pueden herir sensibilidades. Pero informarse de las aberraciones que se llevan a cabo contra los animales en estas industrias y sectores es la única manera de poder luchar por el cierre de sus sedes, de concienciar sobre un consumo responsable de este tipo de entretenimiento y de este tipo de moda y de detener así la explotación animal.

Comencemos con algunos ejemplos en los que los animales son usados para entretenimiento. Hay muchos, pero yo he decidido detenerme en los siguientes:

TAUROMAQUIA

Sí, en pleno siglo XXI la tauromaquia sigue siendo considerada por muchos cultura de España. Y, en nombre de la cultura, esos muchos echan al ruedo a toros inocentes para matarlos para divertimento del público como si siguiéramos en el circo romano. ¿De verdad hemos avanzado tan poco como para seguir permitiendo este tipo de aberraciones? Seguro que el 99 % de las personas que estáis leyendo este libro no estáis de acuerdo con esto de que la tauromaquia es cultura. O eso me gustaría pensar. Por eso debemos seguir alterando conciencias sembrando la pregunta sobre si torturar un animal en una plaza para disfrute de otros es necesario, sobre por qué seguimos haciendo todo lo anterior, alimentación, ropa, etc., cuando tampoco lo necesitamos. Ni toros en las plazas ni vacas en los platos; es una frase que me gusta decir.

Creo que aquí no debo explicar mucho porque la mayoría de las personas están en contra de la tauromaquia simplemente porque es un asesinato en vivo y con público, y no hace falta nada más. Sin embargo, el problema es que no hay una votación y una consulta ciudadana, porque, si la hubiera, saldría la voluntad popular y se prohibirían. No me lo invento, según la Encuesta de Sociométrica para *El Español*,[59] más de la mitad de la población quiere prohibir o limitar las corridas de toros (56,4 %), frente al 24 % que está a favor, datos similares ocurren con la caza, de la que pasamos a hablar.

CAZA

Igual que con la tauromaquia sucede con la caza. Si volvemos la Encuesta Sociométrica de *El Español* veremos que un 53,8 % de la población está en contra de la caza y quiere abolirla. Supongo, de nuevo, que el 99 % de personas que están leyendo este libro opinan lo mismo. O

eso me gustaría pensar. ¿Por qué incluyo la caza en el capítulo de animales explotados para el entretenimiento? Pues porque es considerada como deportiva, si bien es cierto que hay mucha gente y muchas formas de llevarla a cabo. Desde los ricos cazando en África especies en peligro de extinción, legal o ilegalmente, hasta los cazadores de domingo de los pueblos.

Si hablas directamente con algunos cazadores, ellos te dicen que lo hacen para mantener las poblaciones de animales a raya y que no haya superpoblación. Lo siento, señores cazadores, y digo «señores» porque la mayoría de ellos son hombres, no es necesario que hagáis este trabajo ya que la cadena trófica se autorregula desde el inicio de los tiempos y el único que la altera es el ser humano. Aun así, ellos te dirán que cazar es una necesidad porque hay animales que están sobrepoblados. Me hace mucha gracia esto porque ciertas especies están alcanzando la sobrepoblación gracias a los propios cazadores. Te lo explico: en España, según el registro de explotaciones ganaderas del MAPA, hay 285 granjas de especies cinegéticas de caza mayor (ciervos, corzos, jabalíes) y 517 granjas de especies de caza menor (codornices, perdices, faisanes o palomas, entre otras). Si tanto les importa la superpoblación, ¿qué hacen produciendo más animales ellos mismos para luego cazarlos? Sus argumentos no tienen sentido y son contradictorios. Y, además, ningún argumento o excusa es válido para aceptar la caza. Porque la caza es el asesinato de animales inocentes por diversión. Es injustificable en sí misma desde la ética. Así que no dejemos que nos cuenten cuentos sobre sobrepoblación, no son más que mentiras para perpetuar esta matanza.

Si seguimos por esta línea de la sobrepoblación como excusa, podemos añadir que otra razón de sobrepoblación sería que ellos mismos han cazado hasta ahora a los depredadores naturales, por lo que han destruido ecosistemas y así claro que puede haber superpoblación de

especies que antes eran reguladas por esos depredadores. La causa ha sido la propia caza, y la naturaleza se equilibra por sí sola con depredadores naturales, no hace falta el ser humano para hacerlo y aún menos para ponérselo más difícil a la propia regulación natural matando a estos depredadores.

Además, no sé quiénes somos los humanos, la especie más depredadora e invasora que existe, para denominar a otros animales como «invasores» y para decir qué cantidad de animales es la óptima. Este no es más que otro debate habitual entre ecologismo y antiespecismo en el que no voy a entrar ahora, ya que daría para escribir otro libro completo.

Otra excusa de estos cazadores, además del tema de la sobrepoblación, es que hay animales libres cerca de las autopistas y autovías y generan accidentes, y por eso mismo los matan. Lo primero: les recuerdo a esos cazadores que nosotros hemos puesto ahí la autopista o autovía, en el hábitat de esos animales, donde vivían libres y sin peligros. Por lo tanto, ¿hemos invadido sus lugares para generar infraestructuras que nos generen comodidad y encima queremos matarlos si cruzan esas infraestructuras? No tiene ni pies ni cabeza y, además, siempre hay métodos alternativos tanto para frenar la supuesta sobrepoblación de ciertas especies o para solucionar el peligro que puedan causar los animales si confluyen con el tráfico.

¿Cuáles son esos métodos alternativos? Entre otros: esterilización, métodos anticonceptivos, puentes y subterráneos que pasen bajo autopistas y autovías para evitar accidentes... Hemos creado dispositivos minúsculos con los que podemos llamar, navegar por internet o entrar en nuestras redes sociales y ¿de verdad que consideramos que la caza es la única opción para evitar sobrepoblación o accidentes? Lo dudo. Hay opciones, solo tenemos que pensarlas y ponerlas en práctica.

Voy a darte un ejemplo de que la anticoncepción funciona. Se puso en práctica con las palomas en áreas urbanas como Barcelona, donde se les suministró un pienso anticonceptivo. Según Santiago Lavín, director de este programa de Barcelona: «Basándonos en experiencias anteriores, el primer año de tratamiento se espera una reducción de alrededor del 20-30 %, aunque pueden existir fluctuaciones según las zonas, y un descenso del 80 % respecto a la población inicial después de cuatro o cinco años».60 Este sistema es muchísimo más respetuoso con los animales que las matanzas masivas de este tipo de aves que se llevan a cabo para evitar sobrepoblaciones. Así que aboguemos por respetar a los animales y por buscar alternativas. No cuesta nada.

Además, el último informe de 2015 de FAADA se indica que la caza no está consiguiendo reducir estas poblaciones desde que se tienen datos (1991) y que las desplaza a núcleos urbanos, donde acuden buscando refugio en temporada de caza.61 Por lo tanto se ha demostrado que no se ha reducido la población y que son los cazadores los que, con sus disparos, desplazan a los animales a zonas urbanas o huertos. Esta misma fundación ha presentado un listado de alternativas estudiadas que os invito a conocer si os interesa el tema.

Sobre que la caza es la causa principal de los desplazamientos de animales hay estudios como el «Intensive hunting Pressure Changes Local Distribution of wild Boar»,62 que corrobora este dato. Esta información te servirá para cuando te digan que la caza es necesaria para que los animales no entren en tu huerto o no siembren el caos en las ciudades. Pues mira, igual si tú no vas a su hábitat a sembrar el pánico con tus disparos, no se moverán a ningún huerto o ciudad donde dudo que quieran estar.

Si volvemos a la cuestión de los animales y el tráfico, podemos afirmar que, según la DGT, los animales salvajes tienen más de 20.000 accidentes de tráfico al año en

España.[63] Si quieres una comparación, para poner en contexto, te diré que la media de humanos heridos cada año es de 400. En 2018 murieron 6 personas, y 23 fueron hospitalizadas y 489 resultaron heridas leves por estos accidentes. En cuanto a los animales no humanos, según datos de la Sociedad para la Conservación de los Vertebrados (SCV), las cifras dicen que cada año mueren más de 30 millones de vertebrados en accidentes en nuestro país. La mayoría son aves, pero también anfibios, mamíferos y reptiles.

Lo cierto es que ya existen alternativas y pasos para los animales salvajes por carreteras. En Doñana, por ejemplo, ya hay varios ecotúneles y un ecoducto superior. Por lo tanto, alternativas hay, el problema es el de siempre: es necesaria la voluntad política frente a los intereses económicos y sociales de la caza. Y, por ahora, parece que nuestros políticos no quieren pronunciarse demasiado acerca de este tema.

MONTAR A CABALLO

> «Cuestionar nuestras más arraigadas creencias da mucho coraje porque implica aceptar que hemos podido estar equivocados toda la vida.»
>
> DAVID FISCHMAN, escritor

Juegos Olímpicos de Tokio, año 2021. Salta la noticia de que el caballo Jet Set es sacrificado,[64] según la prensa, por una lesión de ligamentos en una mano (sí, se le llama «mano» a una parte de la pata). Esa lesión es considerada como «irreparable» y eso fue lo que llevó a los veterinarios a sacrificar al caballo. Días después de esto sale otra noticia: la alemana Annika Schleu aparece llorando encima de un caballo en la prueba del pentatlón porque este no le

obedecía e iba primera.[65] En las imágenes, además, sale la entrenadora dando un puñetazo al caballo y animando a la alemana a hacer lo mismo para que obedezca. Tras todo esto fueron eliminadas por su comportamiento.

Todo esto ha ocurrido en público, en un evento que se ve en todas las partes del mundo por millones y millones de personas, así que no me quiero ni imaginar las situaciones que viven los caballos en privado, y sí, ya sé que no todo el mundo trata igual a sus caballos. La realidad es que ningún caballo se lesionaría si no fuera explotado en nombre del «deporte».

Cuando hablo de este tema me doy cuenta de que es de los más difíciles de entender, sobre todo para la gente que se ha criado en un entorno en el que estaba normalizado caballo. Pero es que incluso he visto a personas en mis redes comentando en algún post sobre esto que son «veganas» y montan a caballo, cosa que, habiendo llegado hasta aquí en el libro, sabrás que no es posible. Argumentan que cuidan mucho al caballo, que su peso no es significativo y que pueden ponerse encima sin causarle daños y que no ven nada malo en montarse en ellos. Pues bien, sí es malo y os voy a explica por qué.

La idea de que los animales están para montar no viene de hace unos pocos años. Recordemos que los animales, en concreto caballos, mulas, burros..., han sido utilizados como «herramientas de trabajo». Su vida, su fuerza, se ha utilizado para servir al ser humano, y ahora, de forma diferente y como ya no nos resultan útiles para trabajar ya que tenemos alternativas (coches, tractores, maquinaria pesada...), se utiliza su fuerza para nuestra diversión, para montar en ellos y hacer «deporte».

En el libro de Jason Hribal, *Los animales son parte de la clase trabajadora y otros ensayos*, que os recomiendo, se cuenta algo muy interesante con respecto a este tema:

> «Además los animales no solo trabajaron, también se resistieron a este trabajo y lucharon en contra de su explotación. En 1850, el gobierno de Estados Unidos introdujo 75 camellos en el servicio militar. Sus tareas principales eran proporcionar transporte para el equipo y personal humano. Esto fue, sin embargo, un experimento de poca duración. Los camellos se resistieron. Se negaron a cooperar y obedecer órdenes. Eran muy ruidosos en sus quejas. Escupían a sus compañeros soldados. Mordían a sus compañeros soldados».

Este fragmento no solo es interesante para mostrar cómo han sido utilizados como transporte, sino que, además, vemos que los animales saben resistirse, saben negarse y saben liberarse. Tienen conciencia, sienten, quieren librarse de nosotros cuando los maltratamos. Ellos tienen su propia voz, diferente a la nuestra, claro, pero solos ya saben resistir y liberarse como nosotros, que también somos animales. Por eso, entendiendo esto, debemos ayudarles a conseguirlo, pero teniendo en cuenta que son capaces de resistirse y comunicarse por sí mismos y escuchándolos.

Los caballos son utilizados de diversas formas para beneficio humano, entre las más usuales: trabajo, carreras, equitación y consumo de carne. Todas deben ser rechazadas desde un punto de vista vegano y antiespecista, porque los animales no están para servirnos ni para nuestro beneficio. Esto bastaría como argumento general para dejar de montar a caballo. Esta posición en contra de montar a caballo tampoco es nada nuevo, tenemos que irnos a Lewis Gompertz, nacido en 1783 y miembro fundador de la Sociedad para la Prevención de la Crueldad contra los Animales (SPCA, por sus siglas en inglés) en 1824. Como explica Oscar Carrera en su artículo «Lewis Gompertz, un protovegano del siglo XIX», «Gompertz es uno de los primeros veganos de los que se tiene noticia en la historia moderna de Europa, más de un siglo antes de que su compatriota Donald Watson acuñara el término en 1944. Por principios éticos, nuestro activista no consumía animales ni productos derivados, los excluía de su armario

y rehusaba viajar en coche de caballos, que era el único medio de transporte disponible en su día».66

Ojo, cuando era el único medio de transporte ya se oponía en el siglo XIX este señor a montar a caballo, mientras que hoy, sin ninguna necesidad, se siguen utilizando para montar. Hay muchas formas de montar a caballo o utilizar los caballos, eso nadie lo niega y es obvio. La cuestión es que no entramos a valorar tanto el cómo se usa, sino el simple uso, que consideramos especista en todos los casos.

Entre todas estas formas de uso de los caballos nos encontramos las carreras. Los caballos de carreras viven viajando de un lado a otro, no tienen libertad y son encerrados en cuadras, salvo el tiempo de entrenamiento y paseo de su «dueño». Además, sufren lesiones, por no hablar del dopaje y las sustancias a las que son sometidos. El final de muchos es la eutanasia o el matadero cuando ya no sirven para seguir corriendo.

Otra forma es la equitación, considerada un «deporte» olímpico que tiene 3 disciplinas. La primera es la doma o adiestramiento (ya nos dicen mucho estas palabras). La doma clásica consiste en que el caballo haga los movimientos que su «dueño» quiera, que baile y que sea elegante para el espectáculo, para que los humanos que lo ven se deleiten y diviertan. Luego está el concurso completo de equitación y, por último, los saltos de obstáculos, que consiste en utilizar a los caballos para grandes saltos. Como supondrás, este tipo de disciplinas producen en los caballos estrés, caídas y lesiones. No podemos consentirlas. Lo peligroso de pensar que estos animales están para nosotros, para montar, es que legitima cualquiera de las formas en las que son usados a día de hoy los caballos en el mundo: policías montando a caballo, personas jugando al polo (deporte popular en algunos países de equipos de personas montando a caballo con palos que golpean una pelota) o caballos turísticos para pasear por ciudades. Lo peligroso es

que sus intereses como individuos son anulados y dejan de importar, solo importan los intereses y el divertimento del ser humano. ¿Es eso lícito?

Si todavía no te he convencido, te pregunto: ¿cómo verías si yo montara en una jirafa o en una cebra? Estoy seguro que mal. Pues pregúntate por qué si es rechazable moralmente para ti en una jirafa, por qué no lo es en un caballo, que sufre y siente igual que una jirafa, que una cebra o que un humano como tú. La respuesta está en que desde pequeños nos han enseñado que los caballos viven para eso. Y no solo caballos, en las fiestas vemos usualmente burros y ponis para divertimento de los niños. Así que, desde pequeño te enseñan que esos cuadrúpedos son juguetes para ti. Debemos educar a nuestros pequeños de un modo radicalmente distinto, en el respeto por la vida animal.

ZOOS Y ACUARIOS

> «La no violencia conduce a la ética más alta, lo cual es la meta de toda evolución. Hasta que dejemos de lastimar otros seres vivos, seguiremos siendo salvajes.»
>
> THOMAS EDISON

Después de haber sufrido todos la sensación de vivir encerrados por una pandemia, de querer salir y no poder, de no estar en tu entorno, creo que mucha gente ha entendido ahora lo que sufren nuestros compañeros de planeta, el resto de los animales.

De pequeños todos los niños queríamos ir a los zoos porque nos gustaban los animales y porque poder ver animales de otras partes del mundo en vivo y en directo es alucinante. No habíamos reflexionado sobre ello por

nuestra educación y por nuestra corta edad, pero, si te paras a pensar en los zoos, pronto caerás en la cuenta de que son una estructura totalmente especista y cruel: esos animales han sido sacados de sus hábitats y trasladados a miles de kilómetros para que tú los veas, para tu entretenimiento. Una vez más, el resto de los animales al servicio de los intereses de los humanos mientras los suyos no importan.

Pero ¿de dónde viene esto de los zoos y los acuarios? La inauguración del primer zoo como lo conocemos a día de hoy fue en Viena en 1765.[67] Pero debemos remontarnos aún más atrás, porque las colecciones de animales exóticos son algo muy antiguo y el zoo es una extensión de esto.[68] Es con el zoo de Londres, en 1828, cuando se le suma una función «científica» a los zoos, para la conservación, el estudio y la educación, según ellos, claro. Y a partir de aquí comienzan a aparecer numerosos zoos como los que seguramente siguen en activo en tu ciudad a día de hoy.

Hay varios argumentos falsos o pobres que se utilizan en defensa de los zoos. El primero es que sirven para educar, sobre todo a los niños. Sinceramente, creo que en pleno siglo XXI sabemos que para enseñar algo, para educar, con la tecnología que tenemos al alcance de nuestra mano no necesitamos ir a ver un oso polar en la ciudad de Berlín, por ejemplo, para que nos expliquen cosas sobre él. La realidad es que tenemos infinidad de información en libros e internet, documentales, etc. No necesitamos los zoos hoy en día con fines educativos. Además, no se está educando bien, porque la realidad de un oso polar no es vivir en el centro de la ciudad de Nueva York en un zoo y para estudiarlo hay que observarlo en su hábitat, en su naturaleza, como llevan haciendo décadas los científicos para reflejarlo en estudios y documentales. Lo demás es algo que no se acerca a la realidad y, por lo tanto, no se sostiene desde el punto de vista educativo.

Siguiendo con la educación, ¿qué valores les estamos

enseñando a los niños? ¿Los valores de que los animales están para servirnos, de que podemos capturar y encerrar a estos individuos y verlos cuando queramos? Lo siento, pero educar a nuestros pequeños en el especismo es un error que solo perpetuará roles poco éticos que van en contra de los derechos de los animales. Debemos luchar por una educación antiespecista desde la más tierna infancia, solo así acabaremos con la explotación animal en cualquier ámbito.

Otro argumento que utilizan los defensores de los zoos y acuarios es que, según ellos, «son centros de conservación de especies y, si no existieran, estas especies se extinguirían». Vale, lo primero: todos los animales que no estén en peligro de extinción deben de ser puestos en libertad ya, ahora mismo. No hay vuelta de hoja. Y, la mayoría de los que sí estén en peligro de extinción, tristemente, se acabarán extinguiendo porque no hay un plan de reproducción en casi ningún zoo, porque si no están en su hábitat, no pueden aumentar la población de forma natural. Así que esto de que los zoos sirven para que no peligren las especies en extinción no es más que intentar a la desesperada solucionar un problema que debería atajarse de raíz. Lo lógico es invertir ese dinero que se invierte en los zoos en los sitios donde estos animales viven habitualmente.

¿Por qué no destinamos los recursos, por ejemplo, a los parques naturales? Y hablo de sitios en sus hábitats y protegerlos, no hablo de parques como el de Cabárceno, porque estuve allí antes de ser vegano y ya salí con un sentimiento de pena al ver a un puma solo en un agujero de unos 60 metros cuadrados. Sigue siendo un zoo, pero más amplio. De hecho, hace poco vi un *tweet* de Revilla, el presidente de Cantabria, donde está Cabárceno, mostrando cómo traen en un avión a varias jirafas para instalarlas en el parque. ¿No es eso una explotación?

Una solución sería que esos sitios sirvieran como

santuarios de animales reales. Sitios para que vivan en paz esos toros sobre los que dicen que se extinguirían si no se criaran para matarlos luego en el ruedo. Pues no, mira, si los cuidas, les das mucho espacio y los proteges, no se extinguirán. Pero eso no interesa y no habría negocio en la tauromaquia ni en los zoos.

Antes comentaba que fui a Cabárceno antes de ser vegano. Pues, ya siendo vegano, no he ido nunca a un zoo, evidentemente. Sin embargo, en mi viaje a Costa Rica me enteré de que había un centro de rescate que me recomendaron varios activistas de allí y que aparecía en todas las guías de sitios para visitar. Se llama Jaguar Rescue Center, y el propio nombre ya marca la diferencia. Este es un verdadero centro de rescate, y los defensores de los zoos y conservación de especies deberían empezar por visitar sitios como este para aprender cómo se pueden hacer las cosas mejor con los animales. No es lo mismo rescatar y reinsertar que capturar y encerrar. Creo que este es el cambio al que debemos de aspirar. En este lugar los animales están de paso, ya que hay un objetivo de reinserción en su hábitat cuando estén preparados para ello, y el trabajo que desempeñan allí sus colaboradores es el de cuidarlos con la menor injerencia humana. Por eso mismo este refugio está en medio de la naturaleza, para que el hábitat parezca realmente natural para las especies. Os invito, si tenéis ocasión, a visitarlo y a disfrutar del trabajo para los animales bien hecho y de la emocionante experiencia de que varios monos aulladores con total libertad pasen sobre vuestras cabezas como si no estuvieseis allí. ¡Una pasada!

Para cerrar este apartado quiero contarte una historia muy triste de una mona que estuvo 20 años atada a una cadena en una casa en Costa Rica y que ahora está en este centro de rescate. Los voluntarios del centro, muchos veterinarios, biólogos, etc., me contaron que este animal no puede ser puesto en libertad por todo lo que ha pasado, ya

que no podría reinsertarse en su hábitat tantos años después y cargando tantos traumas, y tiene que vivir sí o sí en el centro. Pude ver a esta mona que, ya sin cadenas, hacía gestos repetidos como si estuviera aún encadenada. Esto se llama estereotipia. Las estereotipias animales son más frecuentes de lo que pensamos, sobre todo en carnívoros y en primates. Son comportamientos que indican una falta de bienestar en los seres vivos, sobre todo en los que se encuentran en cautiverio. Se definen como un comportamiento animal con patrones repetitivos y habituales que no tienen funciones claras. También se ha indicado que pueden ser producto de una disfunción del sistema nervioso central. Estaba claro que encerrar animales salvajes en unos metros cuadrados, de exposición para el público, no podía traer nada bueno...

Por eso pongámonos en su lugar, por favor. Hemos vivido en nuestras propias carnes lo que es estar encerrados con la pandemia con más o menos comodidades, pero sabiendo en todo momento lo que pasaba y que iba a ser temporal. Sin embargo, el resto de los animales encerrados en zoos y acuarios no saben esto, solo quieren salir y ser libres por naturaleza, pero no les dejamos. Si acudimos a estos sitios, fomentamos y ayudamos a que sigan abiertos. ¡*Stop* zoos y acuarios!

CIRCOS

> «Cuando el hombre y la mujer se compadezcan de todas las criaturas vivientes, solo entonces serán nobles.»
>
> BUDA GAUTAMA, filósofo y fundador del budismo

Seguro que en algún momento del año el circo también llega a tu ciudad y con él vienen leones, tigres, osos, elefantes y otros animales que van de un lado al otro en sus

jaulas y son explotados para el divertimento del público. Como es obvio, un oso no hace malabares ni un elefante se sube en una pelota porque sí, estos son actos antinaturales que tienen detrás toda una red de sometimiento y maltrato. Para conseguir que un animal salvaje pueda llegar a hacer semejantes actuaciones es necesario anular su instinto natural y domesticarlo con técnicas deplorables, agrediendo física y psicológicamente su integridad. Estos animales aprenden a latigazos, golpes o descargas eléctricas las técnicas de recompensa y castigo y así saben que, si hacen ciertos movimientos, recibirán comida o descanso y, si no los hacen, recibirán dolor físico. Es decir, si el elefante se sube a la bola, se le dará un premio en comida y, si no, se le torturará. Es terrible.

Por no hablar de las condiciones de vida a las que son sometidos: viajando en jaulas de ciudad en ciudad, viviendo en habitáculos diminutos o en caravanas y remolques en las que comen y hacen sus necesidades, sin poder salir durante días...

A todo lo anterior debemos añadir el espectáculo en sí: el ruido del público, las luces y el sonido. Todo esto causa estrés y es antinatural para estos animales, que padecen, además de problemas físicos, problemas psicológicos derivados de este cautiverio y exposición. Es todo un sinsentido y un horror que me parece alucinante que siga ocurriendo en muchos países. ¿El único objetivo por el que sucede? El económico.

Afortunadamente esto está cambiando y muchos países se están sumando a su prohibición. Según recoge InfoCircos, los datos de 2020 son:[69]

> «Algunos países que prohíben los circos con animales son Austria, Bélgica, Bolivia, Bosnia Herzegovina, Bulgaria, República Checa, Chipre, Colombia, Costa Rica, Croacia, Dinamarca, El Salvador, Escocia, Eslovaquia, Eslovenia, Estonia, Finlandia, Grecia, Guatemala, Países Bajos, Hungría, India, Irán,

Irlanda, Israel, Letonia, Luxemburgo, Macedonia, Malta, México, Noruega, Panamá, Paraguay, Perú, Polonia, Portugal, Rumanía, Singapur, Taiwán o Suecia, entre otros.

Dentro del continente europeo todavía existen circos con animales. Entre los recogidos por la asociación Eurogroup For Animals, el país con mayor número es Alemania, con 98 en total, seguido de Italia (66) y Francia (52). En España este número asciende hasta 9».

En el caso del España casi 200 municipios que se han declarado libres de circos con animales salvajes en su legislación municipal, según recoge la plataforma InfoCircos. Entre ellos las ciudades de Madrid, Barcelona y Valencia:

«Son nueve las comunidades autónomas que no permiten los circos con animales en su totalidad o con especies salvajes. La primera en hacerlo fue Cataluña en 2015, seguida de Baleares, La Rioja, Galicia, Murcia, la Comunidad Valenciana, Aragón, Extremadura y Asturias».

Nuestra lucha como veganos y activistas es la de conseguir que estos pocos circos que quedan cierren también. No a la explotación animal en los circos.

Hasta aquí llega nuestro apartado sobre animales no humanos explotados para el entretenimiento de los animales humanos. Ahora abramos otro debate, el de los animales en la industria de la moda.

ANIMALES EN LA INDUSTRIA DE LA MODA

«Desde los 11 años me hice vegetariana porque me repugnaba visceralmente la idea de comer carne animal y no había manera de evitar el hecho de que alguien había sido asesinado por ese pedazo de carne. A los 21 años leí *Eating animals* y estaba tan triste y horrorizada por lo que leí que decidí seguir la filosofía vegana.»

El pensamiento de que los animales están para nosotros, para servirnos, se extiende también a la industria de la moda. Si ahora revisas tu armario, puede que no tengas ninguna prenda de origen animal. En mi caso, cuando lo revisé por primera vez al hacerme vegano, solo tenía un jersey de lana, que doné a los contenedores de ropa para que lo utilice alguien que lo necesite. No sé cuál es tu caso, pero, si quieres ser realmente una persona vegana, necesitas hacer este ejercicio de revisión de tu armario y zapatero cuando antes para identificar toda prenda en cuya fabricación hayan intervenido los animales: bolsos, carteras y zapatos de cuero, jerséis de lana, abrigos de piel... ¿Has encontrado algo? Si la respuesta es sí, probablemente te estés preguntando qué hacer con esas prendas que ya tienes. Personalmente, creo que la mejor opción es donarlas. Tú ya no te las vas a poner por tus convicciones aunque el daño ya esté hecho, pero podemos donarlas para que personas que realmente lo necesitan les den una segunda vida. Tirarlas no tendría sentido, ya que solo favoreceríamos la producción de más prendas, y la industria textil, como la mayoría de las industrias, es contaminante y gasta recursos. Por lo que no sería económico ni bueno para el medioambiente. Donar las prendas de origen animal que tienes en tu armario es una posible solución, te invito a hacerlo.

Demos un paso más: ¿cómo sabes si la ropa que tienes es de origen animal o no? Fácil: puedes comprobarlo en la etiqueta. Si está hecha de lana, seda, plumas o cuero, es de origen animal. Si en la etiqueta pone «sintético», no lo es. Puede poner también poliéster, nylon, lino o algodón, entre otros, fibras de origen sintético o vegetal. Queda bastante claro en la propia etiqueta, pero, ante la duda, antes de comprar algo de ropa pregunta en la tienda o busca esos materiales en internet para saber su origen.

Dentro de estos materiales debemos hacer un apartado para el cuero. Mucha gente me pregunta por qué está mal usar cuero si, según ellos, es un «desecho» de la industria cárnica o láctea y el animal no se mata específicamente para usar su cuero, sino para otros fines. En primer lugar debemos explicar que el cuero es la piel de ciertos animales, como vacas, cerdos, cabras y ovejas. Según los datos, se estima que se matan 3.800 millones de vacas para la producción de cuero anual,[70] vacas que normalmente se han matado para producir, en primer lugar, carne o lácteos y que ya estaban «mayores» para este cometido. Por eso hay gente que argumenta eso de que «una vez se ha matado para carne, pues se aprovecha».

Pero lo cierto es que la industria no dice «anda, si tengo aquí piel, la voy a aprovechar». La industria tiene como fin explotar a esos animales hasta el final y sacar todo el rendimiento económico que pueda de ellos. Y si su piel vale dinero, pues se usará. Si fuesen sus dientes los que valiesen, se usarían también. No es aprovechamiento, es capitalismo y explotación animal. La gente quiere autoconvencerse con cualquier excusa, pero la realidad es que, si no se mataran para carne, se matarían para piel igualmente porque genera beneficio económico y ese es su único interés: el dinero, no los animales.

Además, obviando esta masacre, ¿crees que podemos defender a los animales llevando su piel en un abrigo? Yo creo que es incompatible, por eso los veganos no usaríamos cuero aunque fuera un desecho, igual que no llevarías la piel de un perro o un gato venga de donde venga. Lo mismo que pasa con el cuero pasa si hablamos de un abrigo de piel, de visones, de ardillas, de cocodrilo, de conejo... me da igual. Y, además, muchos de esos animales no son destinados para las industrias cárnicas y se crían solo para utilizar su piel en condiciones terribles.[71] La «buena» noticia es que, en general, la gente no suele vestir pieles. ¿Lo hacen por conciencia? No siempre. La mayoría lo hacen

por economía, ya que es más caro un abrigo de piel que uno sintético. En realidad siempre ha sido así, ya que el abrigo de visón de la señora de turno que sacaba el domingo para ir a misa era un querer aparentar, una muestra de poder adquisitivo alto.

¿Y qué pasa con el calzado? Sí, mucho del calzado que utilizamos, tanto zapatillas como botas o zapatos de vestir, están hechos de cuero. Como siempre, hay alternativas, como marcas de calzado de gente que conozco, como Ecoalkesan. Nombro esta, pero hay muchas más, e, igual que con la ropa, solo debes leer la etiqueta que aparece en la caja para saber si están hechos de cuero o no. Debes también aplicar esto a cinturones, carteras, mochilas, etc. Sí, puede costar al principio dedicar tiempo a esta revisión, pero yo siempre pienso que más cuesta que te arranquen la piel. Así que hagamos un esfuerzo.

Seguimos: ¿qué hay detrás de la lana? Igual que con el cuero, mucha gente dice que para la lana no es necesaria matar a la oveja y, por ello, no está mal usarla y no entienden por qué estamos los veganos en contra. Igual que con el cuero, muchas de las ovejas cuya lana es utilizada son también empleadas para la industria cárnica. Por lo tanto, usar la lana de estas ovejas para nuestras prendas no es un aprovechamiento, sino un signo de explotación animal y capitalismo. Como esta lana rinde económicamente, se utiliza. Si no fuese así, se desecharía. Eso no es aprovechar los recursos, sino aprovecharse de los animales. Además, no es nada difícil encontrar en cualquier tienda un jersey que no sea de lana y, de hecho, nos ahorraremos dinero, ya que la lana es cara. El precio de la ropa de origen animal no es barato, siempre será más barata la producción de ropa cuando no hay animales de por medio. Y, tras decirte esto sé que estarás pensando «pues yo he visto mucha ropa de marcas «veganas» y es más cara». Claro, pero esto no se debe a que su producción sea más cara, sino a que son marcas más pequeñas, más justas

con sus trabajadores, que utilizan productos de mejor calidad y que tienen conciencia en la forma de producción, con sueldos dignos, produciendo aquí y no en Bangladés, como hacen la mayoría de las cadenas de *fast fashion* que todos conocemos. Apostar por estas marcas veganas es hacer una inversión en una industria de la moda digna, concienciada con el medioambiente, sostenible y justa. ¿No compensa gastarse unos euros más y tener una prenda más duradera y respetuosa con el planeta y los animales humanos y no humanos? Yo creo que la única respuesta a esta pregunta es sí.

Sé que llegados a este punto estaréis pensando: «Pero, Ibai, hay gente que evita el sufrimiento animal y luego compra ropa de marcas que sí llevan sufrimiento animal (el nuestro, el de los animales humanos), que explotan a niños y los hacen trabajar por céntimos en Bangladés». Efectivamente, que una prenda o una cadena textil no utilice animales en su producción no quiere decir que no esté explotando a los animales humanos. De hecho, conocemos casos, como el caso de Rana Plaza, en el que miles de personas han muerto trabajando en condiciones infrahumanas en un edificio de 8 plantas que se derrumbó (con previo aviso del posible peligro de derrumbamiento) y que albergaba 4 fábricas de ropa y un total de 5.000 trabajadores. Murieron 1.134 personas y 2.437 resultaron heridas. Las fábricas producían ropa para marcas que todos conocemos.[72]

Sí, tienes ropa que no es de origen animal en macrotiendas muy conocidas, pero no porque esas macrotiendas tengan conciencia animal, sino porque, como hemos dicho, producir sin animales es más barato. Como veganos creo que debemos tener conciencia ante todos los animales, incluidos los humanos. Por lo que igual es mejor comprar un jersey en una tienda de personas veganas, producción local, salarios dignos, etc., por 40 euros, que cuatro jerséis de 10 euros en una supercadena de ropa.

Ambas opciones de ropa no llevan animales, pero piensa que si tú pagas 10 euros por un producto, teniendo en cuenta el coste de producción y el beneficio que va a obtener la marca, el beneficio de las personas que lo producen es mínimo y para poder costearlo las condiciones en las que trabajan serán mínimas también.

Otra opción para detener esta cadena de explotación humana de las grandes empresas textiles son las tiendas de segunda mano. Son una muy buena opción para no formar parte de este consumismo loco que no lleva a buen puerto. En ellas encontraremos seguro muchas prendas sin cuero, lana, pieles, etc., y podremos darles una segunda vida. Piensa que reutilizando la ropa generas menos demanda de que se fabrique ropa nueva y detienes esta rueda que no para de girar. Si lo hiciésemos todos, seguro que las empresas textiles comenzarían a tener excedente y dejarían de fabricar tanto. Además en estas tiendas puedes encontrar tesoros de otra época que son irrepetibles e ir a la moda sin que todo el mundo tenga tus mismos pantalones o camiseta. Respetar a los animales y marcar tu propio estilo no está mal, ¿verdad?

Por último, si hablamos de la industria textil, estamos hablando de una de las industrias más contaminantes del planeta según la ONU, después de la del petróleo, con un 10 % de las emisiones y un 20 % de las aguas residuales.[73] La tinta utilizada para teñir los vaqueros y otras prendas corre por los ríos de Bangladés y está generando grandes problemas en ríos y océanos. Todo esto lo sabe y lo ha documentado en el propio Bangladesh la marca BASK, de la que forman parte grandes compañeras y compañeros míos.[74] Si queréis comprar a una marca que te asegure evitar todo esto que hemos hablado, además de transparencia en la producción y de ética, os la recomiendo. Una de las entrevistas de mi Podcast «Animales Humanos» se la hice a ellos; si os interesa el tema, podéis buscarla en mi canal de YouTube junto con otras entrevistas

interesantes.[75]

Y, ya que hemos cerrado el tema de la moda con su impacto medioambiental, creo que debemos seguir hablando de otros sectores relacionados con la explotación animal que generan un gran impacto en este sentido. Sigue leyendo el capítulo siguiente y podrás informarte de cuáles son y de cómo están atacando al planeta y acabando con sus recursos.

CAPÍTULO 5

MEDIOAMBIENTE Y ACTIVISMO

«Comer animales es el resultado inevitable de la influencia de un sistema opresivo.»

MELANI JOY, activista vegana y escritora del libro *Por qué amamos a los perros, nos comemos a los cerdos y nos vestimos con las vacas*

No podemos hablar de crisis climática y medioambiental sin hablar de veganismo. ¿Por qué? Si hablamos de la crisis climática que vivimos, tenemos que hablar de los alimentos de origen animal y lo contaminante de su proceso de producción. No lo digo yo, según un reciente estudio de la Universidad de Oxford publicado en *The Guardian*, cualquier alimento de origen vegetal, traído de cualquier lugar del mundo tiene menor impacto medioambiental que cualquier alimento de origen animal producido de forma local.[76] Esta afirmación es brutal, y debería hacer cambiar todo un sistema alimentario YA. Pero, *spoiler*, eso no va suceder, porque lo cierto es que existen muchas industrias interesadas en que no suceda. A pesar de que conocemos estos datos, priman el egoísmo y la falta de respeto que tenemos al lugar donde vivimos.

Imagina un escenario utópico en el que producimos la mayoría de los alimentos de origen vegetal de forma local; la reducción del impacto medioambiental sería increíble, ya que la producción vegetal causa menos impacto medioambiental que la producción animal y encima, si eliminásemos la logística de transporte a grandes distancias, reduciríamos considerablemente la contaminación derivada de los medios de transporte.

Sin embargo, los políticos y las grandes empresas no están dispuestos a cambiar el sistema de producción actual,

ya que les reporta grandes beneficios económicos a costa de acabar con los recursos del planeta y contaminarlos. Está claro que debemos exigir un cambio, pero, mientras ese cambio llega, ¿qué podemos hacer? Actuar de forma individual. ¿Cómo? Aquí te dejo algunos consejos:

- Llevar una dieta vegetal.
- No vestir productos de origen animal.
- Optar por ropa de segunda mano.
- Comprar alimentos de origen vegetal de proximidad.
- No usar cosméticos testados en animales.
- Reciclar nuestra basura.
- Evitar todos los plásticos posibles.
- Usar el transporte público o un coche eléctrico.

Como ves, estos son temas que hemos ido tocando a lo largo del libro. Y, además, el orden que he escogido no es baladí, ya que he puesto llevar una dieta vegana de primero porque es necesario dar este paso para generar un gran cambio. No entiendo a las personas que no usan pajitas de plástico, se cambian de coche a uno eléctrico o no visten con pieles y luego deciden comerse una hamburguesa. Está claro que hacer esos pequeños cambios es mejor que nada, pero al final nos alimentamos todos los días y cambiar una alimentación basada en productos de origen animal por una cien por cien vegetal sí marcará la diferencia y causará un impacto mayor que no usar un abrigo de piel. Todo suma, pero no tiene sentido ir de abanderado contra el cambio climático y comer animales, ya que la industria cárnica, como hemos visto en el artículo de *The Guardian*, es de las más contaminantes del mundo. Es, en definitiva, una incongruencia: no es posible ser activista a favor del medioambiente y no ser vegano llevando una dieta vegetal.

Se calcula que la industria ganadera (carne y lácteos) es la segunda industria del planeta que más emisiones de gases de efecto invernadero emite, por detrás de la industria energética.[77] Emite más que la industria del motor, por lo tanto era increíble que hace unos años solo se

hablara de cambiar de combustible, de limitar el movimiento de los vehículos, poner el foco en los aviones y nadie se preocupara de lo que estaba comiendo cada día. Contamina más una persona que come animales en bicicleta que un vegano en un coche 4x4, con esto te lo digo todo. Comer carne dos días a la semana equivale a casi 300 km de emisiones de un coche diésel mediano.[78] Según la FAO, Organización de la ONU para la Alimentación y la Agricultura, el 14,5 % de todas las emisiones son de la industria ganadera. Lo cual es una cifra altísima que solo nosotros podemos reducir cambiando nuestra manera de alimentarnos.

Si hablamos de medioambiente y cambio climático, seguramente pronto aparezca la palabra «ecologismo», que, en su definición, designa al «movimiento sociopolítico que propugna la defensa de la naturaleza y la preservación del medioambiente».[79] Yo me considero ecologista, pero habría que entrar a valorar qué es ser ecologista en el mundo de hoy. Digo esto porque muchas veces el ecologismo no va con el veganismo, y hay ecologistas que no son veganos y no defienden el veganismo. Todo esto se da porque no tienen una perspectiva antiespecista, porque ven el ecologismo con el fin de proteger nuestro planeta solo para salvarnos nosotros, siempre el interés humano por delante. Por eso no ven mal comer animales si son de proximidad, y lo mismo con los huevos, los lácteos y demás recursos de los animales y nuestro planeta. A esto yo lo llamo «egologismo», el humano por delante. Me niego a ser egologista; yo soy ecologista porque quiero y respeto al planeta en el que vivimos y siento que es necesario preservarlo para que animales humanos y animales no humanos sigamos viviendo en él con garantías. El ecologismo tiene que partir siempre de un profundo antiespecismo, ya que, de lo contrario, el planeta será habitable para los animales humanos que vivirán de explotar a los no humanos. Este no es un planeta justo.

El ecologismo debe entender que somos una especie más y que los intereses del resto de las especies deben ser entendidos y respetados igual que los nuestros. Al final lo que pedimos los verdaderos ecologistas es preservar la naturaleza tal y como es, virgen y autónoma, dejar que esta actúe por sus propios medios y no explotarla de una forma tan feroz como lo estamos haciendo. Queremos también dejar en paz a los animales e interferir lo menos posible en la naturaleza, así todo se equilibrará. Cuando el ser humano mete mano en los recursos naturales todo se va a pique.

Por no hablar de la extinción de especies, tema que preocupa mucho a la gente ecologista. Pues bien, me cuesta entender que alguien se denomine ecologista y no lleve una alimentación vegetal con respecto a este tema. ¿Por qué? Porque la industria ganadera es una de las causas más importantes de la deforestación (como luego veremos), y, por lo tanto, es la responsable principal de la extinción de especies. La destrucción de hábitats es el principal problema que tienen las especies y de eso tiene la culpa, entre otros factores, la deforestación. La agricultura también supone una pérdida de hábitats e interferencias en los ecosistemas, sí, es cierto, pero recordemos que la mayor parte de la agricultura va destinada a los animales que consumen las personas, no a los veganos.

Debemos de dejar de creernos superiores y salvadores del planeta, no lo somos. Es más, somos la principal causa de la destrucción del planeta. ¿Sabéis qué pasaría si el ser humano desapareciera de la Tierra?[80] En cien años la población de elefantes se multiplicaría por 20 y dejarían de estar en peligro de extinción, igual que todas las demás especies.[81] Los corales se regenerarían y la mayoría de los depredadores marinos (ahora en declive) se recuperarían. Y, lo más importante, el planeta entero se salvaría de la catástrofe hacia la que lo está llevando la acción del ser humano. Por tanto, si realmente queremos salvar el planeta, debemos dejar de actuar como hemos actuado hasta la

fecha y eliminar nuestro consumo de productos animales y reducir el de agua o plásticos, etc.; ejemplos todos ellos de los que hablaremos en los próximos apartados. Acompáñame en su lectura para saber en qué consiste la crisis medioambiental que estamos viviendo y cómo podemos ayudar a frenarla.

CONSUMO DE AGUA

> «Llegará un tiempo en que los seres humanos se contentarán con una alimentación vegetal y se considerará la matanza de un animal como un crimen, igual que el asesinato de un ser humano.»
>
> LEONARDO DA VINCI 1452-1519, científico, filósofo, escritor e inventor, entre otras cosas

Seguro que os suena eso de que debemos ducharnos en lugar de darnos largos baños, que tenemos que cerrar el grifo mientras nos lavamos los dientes y frases similares, ¿verdad? A todos nos las han dicho y todos las hemos hecho, pero ¿sabéis lo más curioso de esto?: cerramos el grifo para ahorrar 1 litro de agua mientras nos lavamos los dientes después de comer carne, y para conseguir un kilo de carne vacuna se necesitan 15.000 litros de agua.[82] Absurdo, ¿no? Cerrar el grifo mientras nos lavamos los dientes o usar menos agua para nuestra higiene personal es necesario, pero no marcará tanto la diferencia como cambiar nuestra dieta por una vegetal. De nuevo, aquí vemos otro ejemplo de que el ecologismo está totalmente reñido con el consumo de animales.

El problema del consumo de agua se debe, entre otras cosas, a la crisis climática, por la cual el 75 % del territorio español está en riesgo de convertirse en un desierto a finales de siglo según los datos de Greenpeace.[83] Se estima

que, en 2025, dos tercios de la población mundial sufrirá problemas de abastecimiento de agua, y la industria animal tiene una gran culpa en el gasto de agua y lo va seguir teniendo porque el consumo de animales seguirá y la población aumentará en las próximas décadas. Según Acuorum,[84] los cereales, la carne y la leche son los productos que más agua necesitan en su producción. Y recordemos que la sobreproducción de esos cereales de los que hablamos se destina, en gran parte, a alimentar al ganado de la industria alimentaria animal. No vaya a ser que la culpa sea de nuevo de los veganos, por eso lo aclaro. El 29 % del agua dulce se destina a la carne y lácteos; el 22 %, a la carne, y el 7 %, a los lácteos. El 27 % del agua se destina a la producción de cereales, y, como hemos dicho para librarnos de la culpa, el 65 % de esos cereales de los que hablamos van destinados a alimentar a ganado.

Vemos como, sin lugar a dudas, es abrumador el consumo de agua para producir alimentos de origen animal. Y no me vengas, José Luis, con el rollo de la ganadería extensiva (en la que el ganado se cría «libre»), porque una vaca bebe la misma cantidad de agua esté encerrada o esté al aire libre.

Según Greenpeace, la ganadería consume en España tanta agua en un año como todos los hogares juntos en dos décadas. Y no solo debemos hablar del consumo, sino que debemos añadir que la ganadería es una de las grandes responsables de la contaminación de acuíferos según la FAO, que afirma que «nos encontramos ya en una crisis global de la calidad del agua». Purines (residuos orgánicos), antibióticos, fertilizantes y plaguicidas también contaminan los acuíferos, destinados todos ellos a la industria alimentaria, pregunta si no a los pueblos colindantes con macrogranjas. En 2015, la industria ganadera porcina produjo más de sesenta millones de metros cúbicos de purines, cantidad equivalente a llenar 66 piscinas olímpicas al día durante un año. En Cataluña, el 41 % de las aguas

subterráneas están contaminadas por este tipo de desechos animales. Es casi la mitad del total de las aguas, una auténtica barbaridad. Debemos frenar la industria alimentaria animal si no queremos que, más pronto que tarde, estos porcentajes se eleven al 100 %.

Una vez más tenemos la solución fácil para la gente a la que le importa el consumo de agua: detener la industria alimentaria animal y comenzar a caminar en el veganismo. No hay otra opción. Así que dejemos de decir que evitamos el gasto de agua cerrando el grifo después de comernos una hamburguesa. Antepón la vida de un animal a tus gustos culinarios y solo así frenarás el consumo de agua que a todos tanto nos importa.

DEFORESTACIÓN

> «Una dieta global de base vegetal devolvería a la naturaleza la extensión que ocuparían 62 Españas.»
>
> JOSEPH POORE, investigador de la Universidad de Oxford

Seguro que el término «deforestación» te suena. En su definición, se refiere a la acción y efecto de «deforestar», siendo «deforestar» la acción de «despojar un terreno de plantas forestales».[85] Es decir, deforestar es talar árboles, arrancar plantas y dejar la tierra desnuda. ¿Por qué se deforesta? Pues, básicamente, para obtener espacios de siembra y, sobre todo, para obtener espacios en los que poder acinar a millares de animales indefensos para explotarlos en la industria alimentaria. Así que, consumir carne significa también deforestar los bosques, además de despilfarrar agua.

A todos nos suenan esos enorme incendios que se producen de vez en cuando en el Amazonas, ¿verdad? Pues

bien, se sabe que la mayor parte de esos incendios son intencionados y tienen el fin de deforestar territorios para tener espacio para el ganado y para la siembra de la comida destinada a alimentar a este ganado. Estos datos son reflejados por Greenpeace, organización desde la que afirman que «los incendios en la Amazonia no son accidentales».[86] Sabiendo que esta región es, junto a los océanos, uno de los grandes pulmones del mundo, ¿cómo es posible que se permita entonces que tengan lugar estos incendios masivos en los que se matan 60 mil millones de animales terrestres al año? Pues simplemente porque la sociedad (todavía) no es vegana y la industria cárnica mueve millones y millones de euros. Además, que esto suceda en la Amazonia no es deliberado, ya que siempre se deforesta en los países en los que más carne y soja se exporta, y Brasil es uno de ellos.

Sabemos de buena mano que la principal causa de deforestación es la de crear terrenos para la actividad de la industria alimentaria, pero, aun así, he recibido muchas veces el reproche de que la deforestación la causan los veganos por su consumo de soja. Vaya, que nosotros, los veganos, que tratamos de frenar el cambio climático y de respetar al máximo el medio y los animales que en él viven resulta que tenemos la culpa de que se estén talando e incendiando bosques ahí fuera. Qué irónico. ¿Por qué se dice esto de que la deforestación está tan ligada a la soja que consumimos los veganos? Pues bien, porque, en parte, es cierto. Me explico: sí que es verdad que se deforestan grandes territorios para la plantación de soja, pero un grandísimo porcentaje de esa soja va destinada, una vez más, al consumo por parte de los animales explotados en la industria ganadera. O sea, que si de los veganos dependiese, no habría ni que deforestar la mitad de los terrenos para plantar la soja que consumimos. Además de que, obviamente, puedes ser vegana y no comer soja. No es obligatorio. Pues bien, por si a ti también te hacen este reproche, te doy algunos datos de la FAO que afirman que

la deforestación mundial por culpa de la ganadería esta entorno al 70 %.

Según el artículo de «Políticas Pecuarias, Ganadería y Deforestación» de la FAO:87

> «En los últimos 25 años se ha desforestado una superficie boscosa equivalente al territorio de la India. Particularmente en América Central y América del Sur, la expansión de los pastizales para la producción ganadera ha sido una de las causas de esta enorme destrucción. La deforestación causa daños ambientales incalculables, porque libera miles de millones de toneladas de bióxido de carbono en la atmósfera y causa la extinción de miles de especies todos los años».

Podemos dar más datos de otras fuentes poco sospechosas de militar en el veganismo más radical, como el estudio de la Coalición Mundial por los Bosques, la cual puso en evidencia la relación entre la deforestación y la expansión del pastoreo intensivo en siete países de América del Sur y que afirma que:88

> «Entre 1990 y 2005, el 71 % de la deforestación en Argentina, Colombia, Bolivia, Brasil, Paraguay, Perú y Venezuela se debió al aumento de la demanda de pastos, para ganado. Tan solo el 14 % fue destinado a cultivos comerciales y apenas un 2 %, a la infraestructura y la expansión humana».

También tengamos en cuenta los datos de la investigación de Joseph Poore, de la Universidad de Oxford, donde afirma que una dieta global de base vegetal devolvería a la naturaleza la extensión que ocuparían 62 Españas.89

En definitiva: sí, la soja tiene una importancia en la deforestación, nadie dice lo contrario, pero eso no es culpa de los veganos. La verdadera causa es que el 77 % de la producción de soja es para alimentar ganado, según Our World in Data, y solo un 7 % para alimentos como el tofu. Así que, José Luis, ¿qué crees que comen los animales que

come la gente? Pues soja, entre otras cosas.

Conociendo estos datos y asumiendo el grave problema en el que nos enfrentamos ante la deforestación, sobra decir que debemos tener en cuenta que cada dos segundos se está perdiendo un área de bosque equivalente a un campo de fútbol, según datos de la FAO. Y estos bosques son necesarios para absorber emisiones de gases de efecto invernadero, proporcionar agua, proteger contra los desastres naturales y preservar la biodiversidad. Sin bosques no hay vida, hazte vegana y ayuda a que no deforesten más hectáreas.

PLÁSTICOS

> «Es agotador que tengamos que ser nosotros quienes nos veamos obligados a argumentar el no participar en la explotación animal y en el desastre ecológico.»
>
> DANI ROVIRA, actor, presentador, comediante, locutor y filántropo. Ganó el Goya en 2015 a mejor actor revelación por la película *Ocho apellidos vascos*

En pleno 2021 parece que todo el mundo está bastante concienciado con la reducción del uso de plásticos. La mayoría de las personas reciclan sus plásticos e intentan reducir su compra. Sí, es cierto, sin embargo, la mayoría de gente no es vegana cuando el 46 % de los plásticos que encontramos en el mar provienen de las redes de pesca.[90] ¿No importan esos plásticos tanto como los que utilicemos en nuestro día a día? Pues parece que cuando se trata de anteponer el planeta a nuestros hábitos alimentarios la cosa cambia. En cambio, las pajitas de plástico sí que hay que acabar con ellas. Sabéis por qué se da este pensamiento, simplemente porque renunciamos a aquello que no nos supone un cambio real, como dejar de usar pajitas de

plástico y cambiarlas por pajitas de metal o cristal o beber sin pajita, pero si este cambio supone alterar nuestra rutina alimentaria, dejando de comer peces, en este caso, cuesta más y nos parece menos necesario solo por excusarnos y no dar el paso. Somos seres egoístas y ese egoísmo se está cargando al planeta poco a poco.

En el documental *Seaspiracy*, que te recomendaba en el apartado dedicado al pescado en el segundo capítulo, puede verse cómo en el mar de plástico que tenemos y que tanto preocupa a las organizaciones ecologistas el 46 % de esos plásticos provienen de los deshechos de las redes de pesca. ¿Sabéis cuánto de ese plástico viene de las pajitas de plástico? Un 0,03 %. No digo con eso que no dejemos de usar pajitas de plástico, que, de hecho, han sido prohibidas en la Unión Europea,91 sino que quiero poner el foco en la alimentación vegetal, que es capaz de reducir estos porcentajes de manera mucho más drástica.

¿Por qué se sigue permitiendo la pesca masiva con este tipo de redes? Por intereses económicos, claro. En la investigación que hacen en *Seaspiracy* llegan a percatarse de que incluso estas organizaciones que luchan contra los plásticos no hablan de las redes de pesca, e indagando llegan a ver que no hablan de ellas porque tienen intereses conjuntos con la industria pesquera. Por ejemplo, cuando en el vídeo le preguntan a la CEO de la organización Plastic Pollution Coalition por qué no habla de la pesca en su página web, la mujer pide que apaguen las cámaras y fuera de cámara se oye cómo dice que no quiere meterse ahí.

El sistema capitalista en el que vivimos antepone el dinero al bienestar del planeta. Y este interés llega, como no podría ser de otro modo, a anteponer que contaminemos nuestros mares y océanos con las redes de pesca antes de que nos planteemos por qué pescamos como pescamos y por qué comemos como comemos. No verás a las mayores organizaciones ambientales hablar de prohibir la pesca o de eliminar el consumo de animales, sino que siempre te dirán

que existen la ganadería sostenible o la pesca sostenible.

Otro factor que hay que tener en cuenta es que si estas organizaciones hablan a sus voluntarios, a sus seguidores y a la gente que colabora con ellos de promover el veganismo, de prohibir la pesca y así la matanza de peces, saben que van a perder fuelle y apoyos (a veces económicos) de grandes empresas y personalidades, entonces evitan hablar de según qué temas. Y, como no podría ser de otra forma, sin ser coherentes y no yendo a la raíz del problema, tampoco llegaremos a la solución.

Por eso todo el mundo está de acuerdo y quiere oír que evitando pajitas de plástico salvas peces, pero nadie quiere hablar de dejar de comer peces, para salvar peces. Esa es la única manera de lograrlo.

JUSTICIA ALIMENTARIA

> «Soy vegana porque los derechos de los animales también son un problema de justicia social.»
>
> CORETTA SCOTT KING, escritora y activista estadounidense, reconocida líder de la comunidad afroamericana

Alimentamos a 70 mil millones de animales (terrestres) que se matan cada año, pero no hay comida suficiente para alimentar 7,5 mil millones de humanos. Porque, recordemos que, según la ONU, de entre esos humanos, 820 millones pasan hambre y 2.000 millones están en amenaza de pasarla.[92] Humanos que pasan hambre y 70 mil millones de animales siendo alimentados por los humanos para el futuro consumo por solo un porcentaje bajo de la población de los llamados «países desarrollados», ¿tiene esto sentido? ¿No sería mucho más sostenible usar esa soja, cereales y demás cultivos con los que alimentamos a los animales para

alimentar a los humanos que pasan hambre y dejar así, de paso, de asesinar a animales indefensos para nuestros fines?

Esta situación alimentaria global y este sistema de reparto de alimento es insostenible. La razón es sencilla: un animal como la vaca come y bebe mucho más que un humano, y se calcula que para producir un kilo de carne se necesitan 16 kilos de plantas. No salen las cuentas y el gasto es innecesario. El 65 % de las cosechas mundiales son para alimentar ganado, si esto lo destináramos a los humanos, no habría hambre en el mundo. Y encima la mayoría de la carne va a los países más ricos, y las cosechas de los más pobres van para alimentar al ganado. Es decir, nos encontramos ante un sistema estructural que es un despropósito sistémico.

Por supuesto, sé que en el mundo en el que vivimos entran en juego otros factores políticos a este respecto, como, por supuesto, el capitalismo, que hace que se dé este reparto y estas condiciones de hambre en el mundo. Pero lo que está claro es que, si seguimos perpetuando una alimentación con base en los animales, los números siguen sin dar. No es sostenible ni justo, y mucho menos ético con los animales.

Si hablamos de hectáreas, diremos que el 83 % de la superficie cultivable mundial se destina a alimentar animales para consumo humano. Muchísimo territorio para que el consumo animal solo nos aporte el 18 % de las necesidades calóricas y el 37 % de proteínas. Sabiendo, además, que podemos obtener estas proteínas de otras fuentes, como las legumbres, como ya hemos explicado en el segundo capítulo.

Esto debería ser una razón más que suficiente para darnos cuenta de que el sistema imperante no funciona y debemos revertirlo, para cambiar, para dar un paso más y luchar por un mundo más justo. El veganismo no es un sistema de privilegio, como mucha gente afirma. Es al

revés, es este sistema alimentario basado en animales el que empobrece más, el que nunca va ser más justo que uno vegetal, y siempre va ser más caro porque los costes de producción son más caros.

Pero no olvidemos que siempre hay que tener en cuenta las condiciones de otras personas que no viven en Europa, no ser eurocéntricos, y ser conscientes de nuestros privilegios como blancos. Pero no debemos perder de vista que el antiespecismo es una posición político-ética, por lo que la puede tener cualquier persona del mundo, de ahí que no sea un privilegio, sino que viene a derribar nuestro privilegio sobre los animales. Bien es cierto que hay determinadas personas que, por el lugar en el que viven o por su condición socioeconómica, no pueden llevar a cabo esta posición. Puede, por ejemplo, que tal vez solo tengan pescado para comer, pescado que su familia ha tenido que pescar para ganarse la vida. Es el propio sistema el que las empobrece y las deja sin opciones, por eso nosotras, que sí tenemos privilegios por vivir en Europa y no en otro lugar, debemos ampliar nuestra visión, entender estas otras realidades, ser conscientes de nuestra capacidad de acción y hacer activismo. Por ello, te explico cómo continuar haciéndolo en el siguiente apartado.

ACTIVISMO Y SANTUARIOS

> «Una avispa sola no puede parar un tren, pero muchas avispas atacando al maquinista pueden hacerlo.»
>
> Frase de mi tío J.

Siempre digo que el mismo día que me hice vegano también me hice activista. El activismo es toda esta teoría que has leído hasta aquí llevada a la práctica con el fin de concienciar a los demás de que el cambio al veganismo y

antiespecismo es la única opción para preservar los derechos de los animales y el planeta en el que vivimos.

En mi caso, desde el primer momento me propuse comenzar a trabajar para concienciar y contar esto que os he contado a vosotros en este libro a la mayor cantidad de personas posible. Pensaba ya en ese momento de hace 7 años que escribiría un libro para intentar concienciar. Yo he hecho todo tipo de activismos, de calle, concienciando o protestando, a las puertas de mataderos, en charlas y conferencias, en mis redes, en mis entrevistas, en este libro y en mi día a día con mis elecciones de consumo. También acudo a manifestaciones y trato de tomar conciencia ético-política y de llevar esta ideología por bandera. No digo que estas sean las únicas formas de hacer activismo, hay muchas y cada uno debe encontrar su lugar y situarse donde es más útil para los animales.

El activismo es hacer visible la lucha por los derechos de los animales, es crear espacios para estos animales, como los santuarios, es cuidarlos cada día, rescatarlos, es explicar a cada persona con la que estás lo que son el veganismo y el antiespecismo, es dedicar tu tiempo a hacer recetas para que la gente tenga facilidades a la hora de cambiar sus hábitos alimenticios. En definitiva, activismo es ser activo en tu día a día divulgando sobre veganismo y derechos animales. Muchas personas haciendo muchas cosas por los animales es lo que necesitamos, tal vez falta organizarse más y protestar, revelarse con más fuerza, como en todo movimiento social que inicia un cambio. Sé que llegará.

Porque, no nos engañemos, los animales solo dejarán de ir al matadero cuando haya una ley que lo prohíba, no con «opciones veganas» en el supermercado o en el Burger King. Está bien que haya opciones para que nuestra vida sea más fácil a la hora de consumir, pero aquí de lo que se trata es de la vida de los animales, y solo dejarán de ir al matadero con una lucha y una presión social masiva, que se represente, en la política y en las leyes.

Como consejo para las que queréis empezar y que me soléis preguntar cómo hacerlo. Lo primero para mí fue pensar: qué quiero hacer, cómo lo quiero hacer y adónde quiero llegar. Visualiza y busca dónde eres feliz haciendo lo que haces, porque si una no está cómoda, no podrá ayudar al resto. Por lo tanto, primero piensa en ti. Quizá no te guste exponerte en redes, pero sí charlar con tus amigos, familiares y conocidos sobre el tema para concienciarlos. Está perfecto, seguro que si agitas sus conciencias podrás llegar luego a las de más gente con el boca a boca. Si quieres hacer activismo de calle, busca a gente de tu zona que haga ese tipo de activismo y así no estarás sola. Esto es un movimiento de muchas, no de una sola, por lo tanto es importante buscar a gente que te apoye y te entienda. Eso mismo hice yo hasta tener un gran equipo que me rodea y me apoya.

También puedes acudir y ayudar como voluntaria en un santuario de animales. Eso es activismo, por no hablar de las personas que trabajan los 365 días en esos lugares, como verdaderos héroes. Un santuario de animales es una utopía, lo que el mundo debería ser y tal como debería tratar a los animales. Para mí son trincheras, tras sus muros se defiende a los animales de un mundo especista. Allí viven animales rescatados de la industria, de mataderos, de granjas; seres que tratan de sobrevivir a ese momento en el que los que se dedican a explotarlos los tiran porque ya no les reportan beneficios o porque están enfermos. Muchos de estos animales estarían en mataderos o serían usados para beneficio humano, sin embargo viven en un santuario, en el que se les dan todos los cuidados necesarios aunque sean mayores y aunque les quede poco tiempo de vida. Allí, además, tienen todos los gastos veterinarios cubiertos, y ya no son un número, sino que tienen un nombre. Todo esto a cambio de nada. Esta es la diferencia de los santuarios con el resto de la industria explotadora de animales.

Si estás pensando en acudir a uno de estos maravillosos

lugares, te invito a hacerlo. Aquí te dejo una lista con algunos santuarios:

- Santuario Vegan (https://www.santuariovegan.org/en)
- Santuario Gaia (https://www.fundacionsantuariogaia.org/)
- Santuario Corazón Verde (https://www.santuariocorazonverde.org/)
- Refugio la Vida Color Frambuesa (https://refugiolavidacolorframbuesa.org/)
- Santuario Fundación El Hogar (https://fundacionelhogar.org/)
- Santuario Vacaloura (https://santuariovacaloura.org/)
- Santuario Almas Veganas (https://almasveganas.org/)

Seguro que, si visitas alguno de ellos, tu visión de cómo debemos tratar a los animales cambia radicalmente.

En resumen: el activismo va de la mano del veganismo y empieza donde tú te sientas cómoda y será tal y como tú quieras ejercerlo. Vale que seas vegana y que se lo cuentes a tu círculo, que seas voluntaria en santuarios, que acudas a manifestaciones, que crees un grupo de personas veganas en tu zona, que des charlas, que trates de cambiar las leyes, que acudas a protestas, que divulgues en redes sociales... todo granito de arena se valora a la hora de formar el castillo. Hagas lo que hagas, sé activa, no te quedes quieta y lleva tus valores más allá de ti. Juntas somos más y somos más fuertes. Gracias por ser vegana y por acompañarme en esta lucha. Sé el cambio que quieres ver en el mundo.

CAPÍTULO 6

PREGUNTAS FRECUENTES

Durante el libro seguro que te han surgido muchas preguntas. Espero haber contestado a la mayoría, pero, como soy consciente de que el veganismo es un tema amplio, seguro que tienes alguna duda o que todavía te queda en el tintero algún prejuicio acerca de los veganos o el veganismo. Quizá aún tengas en mente alguna que otra incoherencia, y, por ello, en este apartado voy a intentar responder aquellas preguntas más recurrentes que suele hacerme la gente, tanto en persona como a través de mis redes sociales:

Cuando la etiqueta de un alimento pone «puede contener trazas de huevos, leche», ¿estos son ingredientes?

No son ingredientes. El producto no está hecho con leche y huevo, simplemente es un aviso para posibles alérgicos que indica que en la misma fábrica o lugar donde se procesa el alimento hay posibilidad de que en alguna fase este haya pasado por una máquina en la que se hacían otros productos, y por eso ha podido quedar alguna traza que se haya colado en este alimento. Para alérgicos está bien saber que, aunque sea poco probable, hay posibilidad de una contaminación cruzada. En conclusión: no son ingredientes, sino que es un aviso para alérgicos. Así que no, no estás comprando ese huevo ni leche ni lo estás demandando de ninguna forma.

Entonces, ¿si un vegano tiene «mascotas», también las está utilizando y privando de libertad?

Se nos dice mucho a los veganos cuando hablamos de

libertad para los animales que luego bien que tenemos gatos y perros y que los liberemos también. ¿Está bien que las personas veganas tengan perros y gatos «encerrados» en sus casas? Pues esta pregunta tiene una respuesta compleja y necesita que no nos quedemos en simplezas.

Primero debemos entender el origen, por qué los humanos convivimos con «mascotas», y pongo comillas porque no me gusta la palabra. Tampoco me gusta animal de compañía, porque parece que estamos hablando de accesorios, cuando ellos son parte de nuestra familia. Entonces, ¿por qué convivimos con ellos, por qué las personas veganas decidimos un día que ellos tenían que vivir con nosotros? Fue el especismo lo que hizo que, hace entre 19.000 y 32.000 años, los cazadores amaestraran y domaran a las especies de lobos salvajes de las que descienden los perros. Perros que han llegado hasta nuestros días como animales domésticos y que ahora conviven con nosotros. Está claro que en un mundo vegano, donde los animales vivieran en libertad y fueran respetados, no habría ocurrido esto, pero ya no se puede ir para atrás, por lo que tenemos esta situación: perros y gatos domésticos que siguen necesitando del ser humano para sobrevivir. Y en esto me refiero a algo amplio: en los pueblos los gatos viven libres y pueden sobrevivir perfectamente; con los perros es más difícil, pero también. ¿Cuál es el problema? Que seguimos viviendo en un mundo especista y cruel para los animales, donde la gente envenena gatos, maltrata perros, y estos, al final, no tienen ningún derecho, viven a merced de que se encuentren buenas o malas personas.

Y esto se puede ver con datos: un gato callejero vive de media entre 2 y 5 años (los que sobreviven los primeros meses), mientras que un gato doméstico vive de media 12 años. Esto es por lo que he comentado: este mundo sigue siendo especista y sigue sin estar preparado para que estos animales domesticados vivan en libertad sin sufrir ni morir.

Otro problema que sumamos: la superpoblación de estos animales, de la que el ser humano ha hecho un problema fomentando la compra y venta de razas, criando a estos animales durante siglos y haciendo que procreen de manera artificial aun cuando la Asociación de Protectoras y de Defensa Animal (FAPAM) afirma que se abandonan 300.000 animales al año en el Estado español.[93]

Por supuesto, aprovecho este espacio para decir que jamás compréis animales, no seáis parte de esto. Si adoptas, das una segunda oportunidad a un animal que han abandonado, y no solo eso, dejas espacio en la protectora para que otro animal pueda tener la oportunidad también de que lo adopten.

Una vez explicado todo esto, es de entender nuestra posición como personas veganas al decir: voy a ayudar, voy a dar espacio en mi hogar a un animal abandonado o sin techo. Y es lícito por lo que hemos explicado: para ser parte de la solución. Nos gustaría que todos los animales fueran libres, claro, pero en el caso de los perros y gatos, la realidad es la que es, y acogiéndolos en nuestros hogares como parte de la familia, estamos ayudando a solucionar la problemática de los abandonos.

¿Qué será lo utópico en el tema de las «mascotas»? Avanzar hacia un mundo antiespecista, un mundo donde consigamos la liberación animal y en el que los animales como perros y gatos vivan en libertad y sean respetados. Pero hasta llegar a ello nos queda un largo camino. Mientras tanto, cuidaremos a los animales y les daremos la mejor vida posible en este mundo cruel. Con la diferencia clara de que están con nosotros y no para nosotros, y esta es otra diferencia importante respecto a los animales privados de libertad para consumo, moda, ocio, ciencia, cosmética y otros sectores de los que hemos hablado.

¿Qué pienso le doy de comer a mi perro/gato?

Pues una vez entendido el tema de que perros y gatos convivan con nosotros, la pregunta que surge está clara: ¿y qué le doy de comer si yo soy vegana? Teniendo en cuenta que los piensos se hacen con animales y, por lo tanto, va contra nuestra posición como antiespecistas y veganos, tenemos dos posiciones: dar un pienso vegano a nuestros animales o no. La pregunta que debemos hacernos para decidir sería: ¿es posible y saludable para un perro o gato un pienso cien por cien vegetal? Pues la realidad es que bastantes personas optan por este tipo de alimentación para sus compañeros de vida, y tenemos el ejemplo de piensos veganos como el de «Veggieanimals». Y, sobre todo, hay cada vez más veterinarios y expertos que lo recomiendan o al menos no lo relacionan con algo malo. Roberto Elices, doctor en veterinaria por la Universidad Complutense de Madrid y autor del libro *Atlas de nutrición y alimentación práctica para perros y gatos*, opina que «en principio cualquier alimento completo y equilibrado es apto para la especie de destino y su estadio fisiológico». De tal manera que «se podría formular cualquier ración a partir de diferentes materias primas y añadiendo aquellos nutrientes deficitarios». El argumento de los que están en contra, incluyendo mucha gente vegana, es que no es lo natural y que está en su naturaleza comer animales, de lo que no les podemos privar. Y en esto estoy con el doctor Andrew Knight, veterinario especialista en bienestar, derecho y ética animal, y miembro del Royal College of Veterinary Surgeons, afirma que la naturaleza de los animales domésticos no es significativa para justificar lo que comen y que, por cierto, como hemos comentado, que vivan en pisos o lleven vacunas tampoco sería natural.

Con los perros sería más fácil, porque desde una perspectiva nutricional, no taxonómico, son omnívoros como nosotros y pueden obtener nutrientes de ambos sitios. El caso de los gatos, al ser carnívoros puede presentar una imposibilidad, pero como explica Roberto Elices, además de los nueve aminoácidos esenciales que requerimos todos los

mamíferos, los gatos necesitan consumir taurina, arginina, vitamina A, vitamina B_{12} y ácido araquidónico, unos nutrientes deficitarios o inexistentes en los alimentos vegetales, pero que se pueden producir de forma sintética e incluir en el alimento de la mascota. Pero esto no garantiza que los animales se acostumbren con facilidad a una dieta cien por cien vegetal. Es decir, a lo que yo iba es que, como vemos, sí es posible producir piensos aptos para carnívoros, porque los carnívoros siguen necesitando nutrientes, diferentes a los omnívoros, pero nutrientes, y estos a día de hoy es evidente que se pueden producir de forma sintética. Ahora, en lo que hay que tener cuidado es en la adaptación, y eso lo explica María González, veterinaria y fundadora de La vida color Frambuesa, «La adaptación de los gatos a una alimentación vegana puede ser muy rápida y positiva o requerir de un proceso de transición muy largo». Por ello, subraya que los propietarios deben mantener estrictos controles de salud sobre sus mascotas.

Una vez que os he expuesto esto, seguro que por lo menos os habéis quitado algún prejuicio y podéis ver que no es para nada imposible. Más allá de los expertos, conozco bastante gente que les da pienso vegetal y llevan una vida plena. Ahora bien, entiendo que aquí cueste cambiar a la gente y pasar a dar piensos vegetales, pero al menos quería poneros la postura científica que defiende la posibilidad de piensos veganos, después que cada una hago lo que quiera con esta info. Creo que, como es lógico, faltan años de seguir comprobando y mejorando la adaptación y los piensos, así como ensayos clínicos, porque esto sí es relativamente reciente. Pero no me cabe duda que aunque la gente que opta por estos piensos es minoría hoy, dentro de unas décadas, con más información y más estudios y mejoras, esta elección será algo más común.[94]

Y sí, los gatos siguen teniendo instintos, y las personas veganas (bueno, al menos yo) no estamos en contra de que existan carnívoros: es natural que el león se coma a la cebra

y que un gato se coma una mosca o un pájaro en la calle.

¿Los veganos comen golosinas?

Si son de origen vegetal, sí. Las golosinas de toda la vida contienen «gelatina» y no son aptas para veganas. La razón es que la gelatina se hace con los restos de animales muertos. Entre otros, se hace con la piel, los huesos, los cartílagos o los tendones de diferentes animales, como los cerdos. Igualmente llevan otros ingredientes de origen animal, como el E-120, más conocido como colorante rojo carmín, el cual se obtiene de las hembras disecadas del insecto *Dactylopius coccus costa* (cochinilla). Os recomiendo con este tema de las E- que miréis en la app «Is It Vegan?» para que os digan si son aptas para veganos o no.

Pero no te preocupes, como siempre, tenemos alternativas. Hay gelatina vegetal que se hace con agar-agar y, por lo tanto, tenemos golosinas de origen vegetal, que no usan tampoco estas E- y tienen las mismas formas y los mismos sabores.

¿Y el aceite de palma?

Yo no lo consumo porque no lo considero «vegano» sabiendo que proviene de la quema de bosques y de la matanza de animales. Esto lo dice el informe de la UICN que denuncia que «la producción del aceite de palma está dañando de forma severa la biodiversidad mundial y esto incluye la destrucción de los ecosistemas donde viven 193 especies amenazadas, como orangutanes, gibones y tigres».[95] Este problema se da sobre todo en Malasia e Indonesia, cuyas extensas selvas tropicales están siendo taladas para poder plantar palmeras. Sin embargo, este estudio también advierte de que este tipo de cultivo podría extenderse también a África y América a medida que la demanda aumente.

Y no solo esto, sabemos que el aceite de palma es tremendamente perjudicial para nuestra salud, por eso y por lo que he comentado antes, cada vez más productos te dicen bien grande que no contienen ese aceite. Eso sí, muchos de ellos llevan mucha leche porque las vacas ya nos preocupan menos.

Evidentemente, tenemos alternativas más éticas con el planeta y los animales (humanos y no humanos) como otros tipos de aceites que, además, son más saludables. Lo que pasa es que el aceite de palma es lo más barato. Igualmente, aunque sigue siendo minoritaria, cada vez hay más producción de aceite de palma con el certificado sostenible. Lo digo para no demonizar a todo el mundo. Incluso hay una fundación española de aceite de palma sostenible. Si os interesa, podéis visitar su página.[96]

¿Qué hago si siempre se ha comido animales?

Vamos con otro argumento típico: «Toda la vida se ha comida carne» o «Nuestros antepasados comían carne». ¿De verdad creemos que tiene sentido justificar nuestras acciones en 2021 con acciones de nuestros antepasados de hace miles de años? Porque, siguiendo esta teoría, replicando acciones que se hacían en el pasado, seguiríamos viviendo en cuevas y no en casas, los niños estarían trabajando en el campo y no en el colegio, las mujeres no tendrían derechos, y tú, José Luis, no usarías un avance tecnológico como el móvil para justificar tus acciones con lo que se hacía en el Neolítico.

Es un argumento muy pobre, es no asumir la realidad en la que vives, con supermercados llenos de comida y alternativas a la carne. Otras tradiciones bien que quieren cambiarlas, la tauromaquia por ejemplo. Porque, claro, matar un animal por diversión no tiene justificación, pero matar para el disfrute de tu paladar sí.

¿Y qué pasa con las plantas? ¡También sienten y sufren!

Una de las cosas que más nos dicen a los veganos, y que utiliza la gente de excusa para comer animales, es que las plantas también sienten y sufren.

La biología es clara, y ya en el colegio nos los explican: estamos los animales (seres vivos sintientes con sistema nervioso) y las plantas (seres vivos no sintientes y sin sistema nervioso). Por lo tanto, cuando nos dicen «las plantas también son seres vivos», es verdad, nadie niega que sean seres vivos, lo que decimos los veganos es que no son seres vivos sintientes como nosotros, los animales. Nuestra razón para no estar en contra de la explotación y muerte de los animales parte de una base clara: sienten y sufren lo que les hacemos, por ello no tiene sentido una defensa o una equiparación con una cebolla, la cual ni siente ni sufre.

¿Por qué sabemos científicamente que las plantas no sienten? Pues sencillamente porque las plantas carecen de sistema nervioso conectado a un cerebro como lo tenemos los animales, sistema único por el cual se ha demostrado que puedes sentir y sufrir. Hay animales como los bivalvos, por ejemplo, los mejillones, que tienen un sistema nervioso simple, pero lo tienen al fin y al cabo, sienten y, por ello, tienen derecho a ser respetados.

Aun así, te contestarán de todo. Te dirán que ellos creen que sí que las plantas sienten, que reaccionan a estímulos porque se mueven con el sol. A esto lo que yo suelo contestar es que el timbre de mi casa también siente porque reacciona a estímulos, tú le das por fuera y suena dentro de casa.

Si esto no es suficiente para la persona que tenéis enfrente, le dais los datos que he mostrado antes: hacen falta 16 kilos de plantas para un kilo de carne. El 70 % de la deforestación del planeta es por la industria ganadera y

el 65 % de las cosechas del planeta se destinan al ganado (datos de la FAO, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura). Si le importan las plantas, sigue siendo mejor opción ser vegano, porque matas muchas menos para alimentar a una persona vegana que para alimentar a una persona que no lo es.

Espero que tras la lectura de este libro y tras este brochazo final con algunas dudas recurrentes tengas las cosas más claras y sepas que la única opción justa para los animales y para el planeta es la de ser una persona vegana y antiespecista. No me queda nada más para justificarte por qué lo es, pero estoy dispuesto a abrir un debate a través de mis redes sociales, tanto Instagram (@ibaivegan) como mi canal de YouTube Animales Humanos, donde eres bienvenida. Te invito, además, a que sigas informándote y a que te animes a dar el paso y a apoyar este gran cambio. Será una de las mejores decisiones que podrás tomar en tu vida. Los animales te lo agradecerán.

LECTURAS RECOMENDADAS

Adams, Carol J. (2016). *La política sexual de la carne*. Ochodoscuatro Ediciones.

Hiribal, Jason. (2016). *Los animales son parte de la clase trabajadora y otros ensayos*. Ochodoscuatro Ediciones.

Joy, Melanie. (2014). *Por qué amamos a los perros, nos comemos a los cerdos y nos vestimos con las vacas: Una introducción al carnismo*. Plaza y Valdés.

Pelluchon, Corine. (2018). *Manifiesto animalista: Politizar la causa animal*. Reservoir Books.

Puleo, Alicia H. (2019). *Claves ecofeministas: Para rebeldes que aman a la Tierra y a los animales*. Plaza y Valdés

Rodriguez, Jenny. (2019). *Vive vegano: Una guía sobre ética animal y alimentación vegetal*. Diversa Ediciones.

Singer, Peter. (2021). *Liberación animal: El clásico definitivo del movimiento animalista*. Taurus.

AGRADECIMIENTOS

Me siento profundamente agradecido a muchas personas, y ya que soy una persona que digo pocas veces gracias o no agradezco las cosas, pues aprovecho el momento.

Gracias a mi madre, que me ha dado la vida, varias veces. A mi compañera de vida, mi constante en este mundo. A mi gata, que ya no está, pero no hay día que no me acuerde de ti, por ayudarme a entender tantas cosas y ser el motivo por el que me hice vegano y activista. A mi familia y a mi abuela, que tampoco está, pero siempre me apoyó y confió en mí.

A toda la gente activista que he conocido, me ha apoyado y ahora son mis amigos. Desde la gente con la que empecé sin conocer a nadie, hasta mi amigo Arturo, de Costa Rica, por ayudarnos tanto allá y aprender tanto de ustedes como activistas. A Mariana, por dejarme ser un okupa y ayudarme siempre. A Rober, por estar días enteros a mi disposición grabando en la calle o entrevistas para mi pódcast a cambio de nada, gracias amigo.

Me dejo mucha gente, pero a todas las personas que formáis parte de mi vida, mis amigos de siempre y los recientes, que gracias a las redes y al activismo me llevo para siempre.

Por supuesto, a toda la gente que no me conocéis en persona, pero que desde que me abrí hace 4 años las redes sociales, confiasteis en mí, me habéis compartido, acompañado en este camino y apoyado hasta día de hoy, sin vosotras este libro no habría sido posible.

A Eugenia, de la editorial, por confiar en mí para este libro y haberme dejado total libertad para escribir lo que he querido.

Gracias a ti, por acompañarme en este libro. Gracias por reflexionar. Gracias por cambiar por los animales.

ACERCA DEL AUTOR

Ibai es vegano desde los 20 años (ya van 7), abogado y activista por los derechos de los animales. Tiene una de las cuentas de veganismo en Instagram de mayor influencia en el tema y es unos de los jóvenes referentes del veganismo en España.

Los beneficios del autor por la venta de cada libro irán destinados al Santuario Vegan y a la Fundación Ochotumbao.

Notas

1. Atlas (23 de junio de 2021). «La era del veganismo: casi el 8% de la población española ya es 'Veggie'», *20 minutos*. https://www.20minutos.es/noticia/4740331/0/casi-el-8-de-la-poblacion-espanola-ya-es-veggie/

2. Puedes consultar más información aquí: http://faada.org/comercio-alimentacion-carne

3. Puedes consultar más información aquí: https://www.vegansociety.com/

4. Puedes consultar más información aquí: https://yguamoringa.com/pitagoras-precursor-del-vegetarianismo/#:~:text=Tanto%20es%20as%C3%AD%20que%20%E2%80%9Cdieta,no%20ocasionase%20derramamiento%20de%20sangre.

5. Puedes consultar más información aquí: http://www.ivu.org/spanish/news/3-98/vegsocuk.html

6. Puedes consultar más información aquí: https://caroljadams.com/new-page-2

7. Puedes consultar más información aquí: https://www.vegansociety.com/sites/default/files/DW_Interview_2002_Unabridged_Transcript.pdf

8. Puedes consultar más información aquí: https://www.icex.es/icex/es/navegacion-principal/todos-nuestros-servicios/informacion-de-mercados/paises/navegacion-principal/noticias/china-carne-new2020852122.html?idPais=CN

9. Puedes consultar más información aquí: https://www.lavanguardia.com/natural/cambio-climatico/20190808/463940919759/onu-ipcc-dieta-salvar-tierra-vegetales-informe.html

10. Puedes consultar más información aquí: https://www.cuentamealgobueno.com/2014/01/la-onu-insta-con-urgencia-a-llevar-una-alimentacion-vegana/

11. Puedes consultar este informe aquí: https://unstats.un.org/sdgs/report/2020/The-Sustainable-Development-Goals-Report-2020_Spanish.pdf

12. Puedes consultar más información aquí: http://www.animal-rights-library.com/texts-m/ryder01.htm

13. Puedes consultar más información aquí: https://www.elsaltodiario.com/infoanimal/las-plantas-no-sufren

14. Puedes consultar más información aquí: http://www.anima.org.ar/wp-content/uploads/2016/03/Declaraci%C3%B3n-de-Cambridge-sobre-la-Conciencia.pdf

15. Puedes consultar más información aquí: https://denada.com.mx/origenes-del-movimiento-de-liberacion-animal/

16. Puedes consultar más información aquí: https://es.wikipedia.org/wiki/Frente_de_Liberaci%C3%B3n_Animal#cite_note-Best8-13

17. Aclaro que José Luis es un nombre aleatorio que uso en referencia a cuñados varios, ya que la mayoría que me he encontrado son hombres.

18. Vitamina importante para el metabolismo proteico de nuestro organismo que se obtiene de la proteína de origen animal, como carnes o pescados.

19. Puedes consultar más información aquí: https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/carnes-procesadas/#:~:text=Seg%C3%BAn%20estudios%20publicados%20en%20%E2%80%9CThe,tambi%C3%A9n%20se%20ha%20visto%20una

20. Puedes consultar más información aquí: https://www.elespanol.com/ciencia/nutricion/20190810/proteina-vegetal-saludable-animal/419458687_0.html

21. Puedes consultar más información aquí: https://www.cuerpomente.com/blogs/come-con-ciencia/proteinas-vegetales-completas_1415

22. Puedes consultar más información aquí: https://unionvegetariana.org/la-carne-aumenta-el-riesgo-de-diabetes-tipo-2/

23. Puedes consultar más información aquí: https://apps.who.int/mediacentre/news/releases/2015/cancer-red-meat/es/index.html

24. Puedes consultar más información aquí: https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0117959

25. Puedes consultar más información aquí: https://www.lavanguardia.com/comer/aldia/20180503/443151430524/el-doctor-neal-barnard-el-queso-es-el-enemigo-numero-1-de-nuestra-salud.html#:~:text=El%20doctor%20Neal%20Barnard%20no,y%20favorece%20las%20enfermedades%20autoinmunes

26. Puedes consultar más información aquí: https://www.cuerpomente.com/alimentacion/nutricion/fuentes-vegetales-calcio_2096

27. Puedes consultar más información aquí: https://www.conasi.eu/blog/consejos-de-salud/consejos-de-salud-consejos-de-salud/vitamina-b12-no-es-de-origen-animal/

28. Puedes consultar más información aquí: https://www.dosfarma.com/blog/las-vitaminas-que-debes-tomar-a-partir-de-los-50-anos/

29. Puedes encontrar más información aquí: https://www.uoc.edu/portal/es/news/actualitat/2019/278-veganos-deportistas.html

30. Puedes consultar más información aquí: https://www.abc.es/sociedad/abci-retirada-custodia-unos-padres-italianos-malnutrir-hijo-sometiendole-dieta-vegana-201607111654_noticia.html

31. Puedes consultar más información aquí: https://www.eldiario.es/caballodenietzsche/carne-pagamos_132_3245845.html

32. Puedes consultar más información aquí: https://es.greenpeace.org/es/en-profundidad/viaje-al-interior-de-las-macrogranjas/asi-no-las-lamentables-condiciones-en-la-que-viven-los-animales/

33. Puedes consultar más información aquí: https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2021/10/12/articulo/1634067382_855679.html

34. Puedes consultar más información aquí: https://lareplica.es/noviembre-vegano-feminista/

35. Puedes consultar más información aquí: https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-08-10/burger-king-me-violo-la-cara_173304/#:~:text=Burger%20King%20estrenaba%20un%20nuevo,a%20las%20felaciones%20(blowjob).

36. Puedes consultar más información aquí: https://www.publico.es/sociedad/inspecciones-controlar-bienestar-animal-granjas-alcanzaron-3-2016.html

37. Puedes consultar más información aquí: http://www.apromar.es/sites/default/files/2020/Informe%20Acuicultura%20Espa%C3%B1a%202020_APROMAR.pdf

38. Puedes consultar más información aquí: https://mercyforanimals.lat/blog/la-poblacin-mundial-de-peces-se-ha-reducido/

39. Puedes consultar más información aquí: https://www.fao.org/3/ca9229es/ca9229es.pdf

40. Puedes consultar más información aquí: https://linotipia.com.mx/los-peces-no-gritan-su-dolor-pero-tambien-sufren

41. Puedes consultar más información aquí: https://www.lavanguardia.com/vida/20190925/47631496035/por-que-son-importantes-los-oceanos.html#:~:text=%2D%20Los%20oc%C3%A9anos%20albergan%20entre%20el,World%20Resources%20Institute%20(WRI).&text=%2D%20Asimismo%2C%20generan%20el%2050%20%25,CO2)%20derivadas%20de%20actividades%20humanas.

42. Puedes consultar más información aquí: https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/durante-embarazo-tipo-pescado-puede-comer-cual-no-evitar-ingesta-mercurio

43. Puedes consultar más información aquí: https://www.directoalpaladar.com/salud/nueve-alimentos-para-obtener-omega-3-dietas-veganas

44. Puedes consultar más información aquí: https://www.rtve.es/television/20210826/omega3/2165085.shtml

45. Puedes consultar más información aquí: https://www.eldiario.es/economia/enmienda-prohibe-productos-vegetales-imitar-queso-mantequilla-leche-cae-negociaciones-pac_1_7971819.html

46. Puedes consultar más información aquí: https://es.statista.com/estadisticas/489596/consumo-de-leche-liquida-en-espana/

47. Puedes consultar más información aquí: https://www.nationalgeographic.es/animales/2019/10/mas-del-80-de-las-gallinas-ponedoras-viven-enjauladas-en-espana

48. Puedes consultar más información aquí: https://www.vix.com/es/gastronomia/180181/vomito-de-abeja-la-miel-ya-no-sabra-de-la-misma-manera-despues-de-conocer-su-origen

49. Puedes consultar más información aquí: https://medioambiente.nexos.com.mx/sexta-extincion-masiva-el-caso-de-la-fauna-silvestre/#:~:text=Actualmente%2C%20se%20se%C3%B1ala%20a%20los,nativas%2C%20la%20dispersi%C3%B3n%20de%20pat%C3%B3genos%2C

50. Puedes consultar más información aquí: https://elpais.com/elpais/2019/06/28/buenavida/1561713609_010966.html

51. Puedes consultar más información aquí: https://es.greenpeace.org/es/sala-de-prensa/comunicados/los-neonicotinoides-son-peligrosos-para-las-abejas-incluso-cuando-se-utilizan-en-invernaderos/#:~:text=Las%20revisiones%20de%20investigaciones%20previas,al%20declive%20de%20las%20poblaciones.

52. Puedes consultar más información aquí: https://www.animanaturalis.org/p/1476/la-verdad-sobre-la-experimentacion-cosmetica-en-animales

53. Puedes consultar más información aquí: https://elpais.com/clima-y-medio-ambiente/2021-04-18/vivotecnia-el-laboratorio-de-los-horrores.html

54. Puedes consultar más información aquí: https://notestadoenanimales.com/logo-no-testado-en-animales/

55. Puedes consultar más información en: https://eljardindeasami.info/producto/guia-con-mas-de-300-marcas-cruelty-free-y-veganas-2020-2021/

56. Puedes consultar más información aquí: https://www.animanaturalis.org/n/35583/neurocientificos_reconocen_la_conciencia_en_mamiferos_y_pajaros

57. Puedes consultar más información aquí: https://www.eldiario.es/caballodenietzsche/torturar-animales-cura-alzheimer_132_4916325.html

58. Puedes consultar más información aquí: http://greentattoo.es/mujeres-en-el-veganismo

59. Puedes consultar más información aquí: https://www.elespanol.com/espana/20190112/mitad-quiere-limitar-prohibir-toros-caza/367963207_0.html

60. Puedes consultar más información aquí: https://www.agenciasinc.es/Reportajes/Anticoncepcion-de-la-fauna-salvaje-una-alternativa-a-la-caza-de-control

61. Puedes consultar más información aquí: https://faada.org/nuestra-accion-736-la-caza-no-es-eficaz-informe-de-faada-sobre-el-control-de-la-superpoblacion-de-jabalies

62. Puedes consultar más información aquí: https://digitalcommons.usu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1709&context=hwi#:~:text=We%20confirmed%20that%20the%20wild,uneven%20distribution%20of%20wild%20boar.

63. Puedes consultar más información aquí: https://revista.dgt.es/es/noticias/nacional/2020/06JUNIO/0605atropellos-de-animales.shtml

64. Puedes consultar más información en: https://conexionnoticiasec.com/jet-set-caballo-sacrificado-competencia-olimpica-polemica/#:~:text=voces%20de%20rechazo%20%2D-,La%20muerte%20de%20Jet%20Set%2C%20el%20caballo%20que%20fue%20sacrificado,ol%C3%ADmpica%2C%20genera%20voces%20de%20rechazo&text=Diversas%20reacciones%20ha%20generado%20la,tras%20lesionarse%20durante%20una%20competencia.

65. Puedes consultar más información en: https://www.huffingtonpost.es/entry/esta-amazona-deja-una-de-las-imagenes-mas-tristes-llora-desconsolada-por-lo-que-hizo-su-caballo_es_610d4798e4b05f81570979bd

66. Puedes consultar más información aquí: https://www.eldiario.es/caballodenietzsche/lewis-gompertz-protovegano-siglo-xix_132_8305462.html

67. Puedes consultar más información aquí: https://nubika.es/noticias/historia-de-los-zoologicos

68. Puedes consultar más información aquí: https://www.mncn.csic.es/es/comunicacion/blog/la-mascota-de-camara-preferida-de-carlos-iii

69. Puedes consultar más información aquí: https://www.epdata.es/datos/circos-animal-es-espana-mundo-datos-graficos/341#:~:text=Seg%C3%BAn%20recoge%20InfoCircos%2C%20algunos%20pa%C3%ADses,%2C%20Hungr%C3%ADa%2C%20India%2C%20Ir%C3%A1n%2C

70. Puedes consultar más información aquí: https://www.esterxicota.com/cuero-impactos-alternativas-moda-sostenible/

71. Puedes consultar más información aquí: https://blogs.20minutos.es/cronicaverde/2014/12/05/conoces-el-sufrimiento-que-hay-en-un-abrigo-de-piel/

72. Puedes consultar más información aquí: https://www.bbc.com/mundo/noticias/2013/12/131127_grandes_historias_2013_edificio_bangladesh_yv

73. Puedes consultar más información aquí: https://news.un.org/es/story/2019/04/1454161

74. Puedes consultar más información aquí: https://bask.eus/pages/bask

75. Puedes ver la entrevista aquí: https://www.youtube.com/watch?v=8U6MC3_4SA0

76. Puedes consultar más información aquí: https://proveg.com/es/blog/la-universidad-de-oxford-afirma-que-no-hay-proteina-animal-sostenible/

77. Puedes consultar más información aquí: https://www.fao.org/gleam/results/es/

78. Puedes consultar más información aquí: https://www.autocasion.com/actualidadreportajes/contaminan-mas-las-vacas-o-los-coches

79. He tomado prestada la definición que aporta la RAE.

80. Puedes consultar más información aquí: https://www.huffingtonpost.es/2016/10/19/tierra-sin-humanos_n_12537116.html

81. Puedes consultar más información aquí: https://www.iucn.org/es/news/species/202103/las-especies-de-elefantes-africanos-estan-ahora-en-peligro-y-en-peligro-critico-de-extincion-lista-roja-de-la-uicn

82. Puedes consultar más información aquí: https://www.cienciasambientales.com/es/noticias-ambientales/infografia-fundacion-aquae-huella-hidrica-produccion-de-alimentos-17218#:~:text=Para%20producir%20alimentos%20se%20requieren,1%20kg.%20de%20pollo).

83. Puedes consultar más información aquí: https://es.greenpeace.org/es/sala-de-prensa/comunicados/la-desertificacion-en-espana-agrava-la-vulnerabilidad-frente-a-la-emergencia-climatica/#:~:text=Entre%20el%2075%25%20y%20el,Ecol%C3%B3gica%20y%20el%20Reto%20Demogr%C3%A1fico.&text=Como%20consecuencia%20de%20ello%2C%20el,incrementar%C3%A1%20en%20todo%20el%20territorio.

84. Puedes consultar más información aquí: https://www.acuorum.com/la-huella-hidrica-del-consumo-de-carne/

85. He tomado prestadas las definiciones de la RAE.

86. Puedes consultar más información aquí: https://es.greenpeace.org/es/noticias/que-tiene-que-ver-el-consumo-de-carne-con-los-incendios-en-la-amazonia/

87. Puedes consultar más información aquí: https://www.fao.org/3/a0262s/a0262s.pdf

88. Puedes consultar más información aquí: https://globalforestcoalition.org/es/forest-cover-54/

89. Puedes consultar más información aquí: https://elpais.com/elpais/2018/05/31/ciencia/1527756219_906375.html

90. Puedes consultar más información aquí: https://mercyforanimals.lat/blog/los-popotes-no-son-el-verdadero-problema/

91. Puedes consultar más información aquí: https://www.ocu.org/consumo-familia/derechos-consumidor/noticias/directiva-contra-plastico-un-solo-uso#:~:text=Adi%C3%B3s%20a%20pajitas%2C%20bastoncillos%20y%20art%C3%ADculos%20de%20un%20solo%20uso,-Compartir%20en%20Facebook&text=El%203%20de%20julio%20de,para%20luchar%20contra%20la%20contaminaci%C3%B3n.

92. Puedes consultar más información en: https://news.un.org/es/story/2019/07/1459231

93. Puedes consultar más información aquí: https://fapam.org/espana-el-pais-de-europa-donde-mas-mascotas-se-abandonan-300-000-al-ano/

94. Puedes consultar más información aquí: https://www.elsaltodiario.com/alimentacion/alimentacion-vegana-mascotas-pienso-perros-gatos

95. Puedes consultar más información aquí: https://cadenaser.com/ser/2018/06/26/ciencia/1530028261_448793.html

96. Para visitar la página puedes consultar este enlace: https://aceitedepalmasostenible.es/

La era del veganismo
Ibai Alonso Suárez

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño
Fotografía de cubierta: © Sonsedska Yuliia / Shutterstock

© Ibai Alonso Suárez, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2022

ISBN: 978-84-08-25801-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Acatia
www.acatia.es

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!